

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета

от «18» 08 2025 г. № 6

СОГЛАСОВАНА
методист
МБОУДО «ЦДЮТ»
«18» 08 2025 г.

 Д.Э. Усманова

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУДО «ЦДЮТ»
«18» 08 2025 г.

 Е.Б. Белоцкая

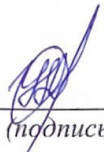


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Турист»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: от 8 до 10 лет.
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Составитель: педагог дополнительного образования
Легдан Александр Валерьевич

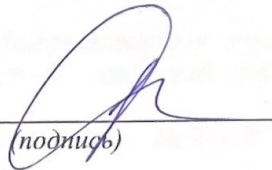
пгт. Нижнегорский, 2024 г.

Рецензент: методист
(должность)


(подпись) Ушманова Д.И.

«18» 08 2025г.

Согласовано: директор МБОУДО «ЦДЮТ»
(должность)


(подпись) Е.Б.Белоцкая

«18» 08 2025г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым», утвержденное приказом № 71 от 20.03.2025г.;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321;
- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым, утвержденное приказом от 29.12.2018г. № 353;
- Положение о порядке проведения аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321.

Программа является модифицированной и разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» педагога

дополнительного образования Аюшева Михаила Анатольевича, МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования МО «Курумканский район», с. Курумкан, 2017 год.

Направленность Программы: туристско-краеведческая. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала; способствует изучению родной страны и ее исторического и культурного наследия, приобретению навыков проектной деятельности, развитию самостоятельности, выносливости, познавательных процессов; получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, безопасного общения с природной средой.

Туристско-краеведческая направленность включает следующие программы: пеший, горный, лыжный, водный, велосипедный и другие виды туризма; спортивное ориентирование, а также историческое краеведение, музееведение и др. Программы туристского блока можно условно разделить на программы спортивного туризма и образовательного туризма. В программах образовательного туризма важнейшую роль играют выездные формы учебных занятий – туристские походы, экспедиции, экскурсии.

Актуальность Программы. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Новизна Программы. Данная Программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностях родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Отличительные особенности. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых

проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

В процессе обучения используются педагогические приемы:

- организационный момент (ритуал приветствия и актуализация темы прошлого занятия), что способствует сплочению коллектива и поддержанию последовательности изучаемого материала;
- мотивация образовательной деятельности (вопрос размышление), что способствует максимальному вовлечению обучающихся в учебный процесс;
- динамическая пауза, что способствует сохранению здоровья обучающихся в условиях повышенной нагрузки;
- самостоятельное творческое использование сформированных умений и навыков (соревнования);
- обобщение усвоенного и включение его в систему ранее усвоенных знаний и умений (тестирование);
- контроль за процессом и результатом учебной деятельности школьников (опрос по цепочке);
- рефлексия.

Адресат Программы – обучающиеся от 8 до 10 лет. Психологические особенности детей 8-10 лет выражаются в том, что начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.

Возрастные особенности детей 8-10 лет выражаются в том, что Ребенок ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры. Этот возраст считается идеальным для обучения. Жажда открытий и познавательный интерес совпадают с легкостью усвоения учебного материала. Программа объединения – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Объем и срок освоения Программы: 144 часа, 1 год.

Уровень программы - стартовый. Стартовый уровень Программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы. Условием зачисления на стартовый уровень программы является соответствие заявленному возрасту.

Формы обучения по Программе: очная. Возможно применение дистанционных форм обучения (при необходимости) посредством модулей дистанционного обучения в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым» или официального сайта образовательного учреждения.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Максимальная наполняемость группы до 20 человек. Возрастной разрыв в рамках одной группы до 3 лет.

Зачисление на Программу производится на основании письменного заявления родителя (законного представителя), подачи электронной заявки на обучение посредством

личного кабинета родителя на портале «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым» и согласия на обработку персональных данных. Наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий туризмом обязательно.

Режим занятий: 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа, занятия по 45 минут;

Продолжительность занятий 45 минут с 10-минутным перерывом. Расписание занятий составляется для каждой группы с учётом обеспечения благоприятного режима труда и отдыха обучающихся в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, по согласованию с пожеланиями обучающихся и их родителей (законных представителей).

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	2	2 по 45 мин	4	72	144

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации детей, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе эколого-туристической деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширять знания по географии, биологии, экологии, полученные в средней школе.

Развивающие:

- совершенствовать интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать коллективизм, осваивать стандарты культуры труда и общения;
- воспитывать самообладание и силу воли;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- корректировать отклоняющееся поведение.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Цель воспитательной работы в рамках реализации Программы – формирование гармонично и всесторонне развитой и успешно социализировавшейся в современном обществе личности обучающихся.

Организация туристско-краеведческой деятельности даёт возможность решать ряд задач, стоящих перед системой дополнительного образования в настоящее время:

- Осуществление более глубокого и прочного освоения учебного материала, значительное расширение кругозора учащихся;
- Развитие способности аналитически мыслить, концентрировать внимание, наблюдать, сопоставлять.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание потребности во взаимосвязи с обществом.
2. Воспитание уважение к высоким образцам культуры других стран и народов.
3. Развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам.
4. Воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях в пгт. Нижегородский, беседах, конкурсах, творческих концертах.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся; - сокращение детского и подросткового травматизма;

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические, и др.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах и соревнованиях).

Участие в основных мероприятиях творческого объединения внесено в План воспитательной работы (приложение 3.5).

1.4.Содержание Программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1: Вводное занятие.	2	1	1	
1.	Правила безопасности	1		1	Первичная аттестация.
2	История возникновения и развития туризма	1	1		Беседа, опрос
	Раздел 2. Основы туристской подготовки	34	14	20	
3	История туризма	6	2	4	Мини-проект
4	Нормы и традиции туризма	4	2	2	Тест
5	Подготовка к походу	12	4	8	Практическое задание
6	Знакомство с туристскими слетами и соревнованиями	12	6	6	Тест
	Раздел 3. Топография и ориентирование	42	16	26	
7	Понятие о топографической и спортивной карте	8	2	6	Задание по карте
8	Способы ориентирования	10	4	6	Зачёт
9	Полоса препятствий	2	2	0	Промежуточная аттестация
10	Движение по легенде карты	4	2	2	Составление маршрута
11	Основы ориентирования по местным предметам	8	4	4	Зачёт
12	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок	10	2	8	Тест
	Раздел 4. Краеведение	48	26	22	
13	Родной край, его природные особенности, история	12	10	2	Тест
14	История своего населённого пункта	6	4	2	Мини-проект
15	География Крыма	12	6	6	Фотоконкурс
16	Туристические возможности родного края	8	4	4	Индивидуальный проект
17	Общественно полезная работа	10	2	8	Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	8	8	
18	Личная гигиена туриста, профилактика различных	2	2	0	Составление памятки

	заболеваний				
19	Правила и порядок оказания первой доврачебной помощи	10	4	6	Практические задания
20	Применение средств личной гигиены в походах и соревнованиях	4	2	2	Составление памятки
	Раздел 6. Итоговое занятие	2	1	1	
21	Повторение и обобщение	2	1	1	Итоговая аттестация
	Всего	144	66	78	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема: Правила безопасности (1 ч)

Практика:

Инструктаж по технике безопасности. Проверка первичных знаний обучающихся.

Форма контроля: первичная аттестация в виде устного опроса.

Тема: История возникновения и развития туризма (1 ч)

Теория:

Знакомство с обучающимися. Знакомство с содержанием курса и расписанием занятий.

Инструктаж по ПБ.

Форма контроля: беседа и устный опрос

Раздел 2. Основы туристской подготовки (34 часа)

Тема: История туризма (6 ч)

Теория:

История развития мирового туризма. История развития туризма в России. Виды туризма.

Знаменитые туристы-путешественники. Популярные туристические маршруты.

Туристские путешествия, история развития туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Практика:

Подбор материала об истории туризма в России и за рубежом. Презентация проектов.

Форма контроля: мини-проект.

Тема: Нормы и традиции туризма (4 ч)

Теория:

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Воспитательная роль туризма. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Практика:

Выполнение тестов по теме «Нормы и традиции туризма».

Форма контроля: тест.

Тема: Подготовка к походу (12 ч)

Теория:

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Разработка маршрута, составление

плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Форма контроля: Практическое задание.

Тема: Туристские слеты и соревнования (12 ч)

Теория:

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Виды туристических слётов и соревнований. Этапы и виды туризма. Виды дистанций.

Практика:

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Прохождение дистанции «Пешеходная». Выполнение нормативов. Выполнение тестов по теории и практике.

Форма контроля: тесты.

Раздел 3. Топография и ориентирование (42 часа)

Тема: Понятие о топографической и спортивной карте (8 ч)

Теория:

Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Условные знаки. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Способы изображения рельефа на картах.

Практика:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Форма контроля: задание по карте.

Тема: Способы ориентирования (10 ч)

Теория:

Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний.

Практика:

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Форма контроля: зачёт.

Тема: Преодоление полосы препятствий (2 ч)

Практика:

Преодоление полосы препятствий.

Форма контроля: Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Тема: Движение по легенде карты (4 ч)

Теория:

Легенда карты. Условные знаки.

Практика:

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Форма контроля: Составление маршрута.

Тема: Ориентирование по местным предметам (8 ч)

Теория:

Понятие о местных предметах и топографических знаках.

Практика:

Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Форма контроля: зачёт.

Тема: Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок (10 ч)

Теория:

Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Практика:

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Форма контроля: промежуточная аттестация в виде индивидуальных заданий.

Раздел 4. Краеведение (48 часов)

Тема: Родной край, его природные особенности, история (12 ч)

Теория:

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Практика:

Выполнение тестов.

Форма контроля: тест.

Тема: История своего населённого пункта (6 ч)

Теория:

История своего населённого пункта. Сбор сведений о своём населённом пункте.

Практика:

Презентация проектов.

Форма контроля: мини-проект.

Тема: География Крыма (12 ч)

Теория:

Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практика:

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Форма контроля: фотоконкурс.

Тема: Туристические возможности родного края (8 ч)

Теория:

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Практика:

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Форма контроля: индивидуальный проект.

Тема: Общественно полезная работа (10 ч)

Теория:

Изучение опыта общественно полезной работы.

Практика:

Уборка памятников. Помощь в реставрации памятников.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)

Тема: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 ч)

Теория:

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Форма контроля: составление памятки.

Тема: правила и порядок оказания первой доврачебной помощи (10 ч)

Теория:

Изучение алгоритмов оказания первой помощи. Разучивание видов травм.

Практика:

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: практические задания.

Тема: Применение средств личной гигиены в походах и соревнованиях (4 ч)

Теория:

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Практика:

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. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды.

Форма контроля: составление памятки.

Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа)

Теория:

Повторение и обобщение. Подведение итогов.

Практика:

Итоговая аттестация в форме тестирования.

Форма контроля: итоговая аттестация.

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения по Программе обучающиеся

Будут знать:

- Виды туризма. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня. Порядок подготовки к походу.
- Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
- Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
- Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований. Участие в туристских соревнованиях в качестве участника.
- Топография и ориентирование. Измерение расстояний на карте и на местности. Краеведение. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Будут уметь:

- Составлять план подготовки похода. Подготовка снаряжения.
- Составлять меню и список продуктов. Фасовать и упаковывать продукты. Готовить на костре каши и суп из концентратов.
- Соблюдать правила и режим движения. Преодолевать несложные естественные препятствия.
- Использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий. Вязать узлы.
- Составлять отчет о походе.
- Участвовать в туристских соревнованиях в качестве участника.
- Определять масштаб и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
- Читать и изображать топографические знаки.
- Двигаться по азимуту с помощью компаса.
- Измерять расстояние на карте и на местности.
- Определять ориентировку движения, способ привязки, точки стояния.
- Оказывать первую доврачебную помощь.

Предметные результаты:

- расширят и углубят знания, дополняющие школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
- приобретут умения и навыки в работе с картой, компасом;
- приобретут специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы.

Метапредметные результаты:

- будет гармонично развита личность, усовершенствованы духовные и физические потребности;
- будут сформированы самостоятельность и волевые качества в любой обстановке;
- сформируют гуманное отношение к окружающему миру;
- научатся вести себя в коллективе, выработают организаторские навыки в случае необходимости.

Личностные результаты:

- разовьется физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполняют в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию, примут участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения 144 часа

Месяц	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	2	2	2	3		3
Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3
Кол-во часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Кол-во часов в месяц	8		16		16		16		16		16		16		16		20		4	
Аттестация/ формы контроля	Первичная аттестация																		Итоговая аттестация	
Всего часов	Объём в 20__-20__ учебном году – 144 учебных часа Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни и в период новогодних каникул (в соответствии с производственным календарем Республики Крым) Начало занятий – 15 сентября, окончание занятий конец мая-начало июня (с учетом нерабочих дней)																			

2.2. Условия реализации Программы

- **материально-техническое обеспечение.** Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

ноутбук - 1,
рюкзак объёмом не менее 80 литров - 20,
палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная - 3,
спальный мешок - 20,
коврик теплоизоляционный - 20,
тент от дождя - 3,
спутниковый трек типа SPOT - 10,
каска туристическая - 20,
карабины туристические - 16,
система страховочная - 10,
жумар – 2,
ролик – 4,
восьмерка – 2,
верёвка - 10.

- **информационное обеспечение**

https://www.sportmaster.ru/media/articles/13183235/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.ru%2F Как устанавливать палатку и ухаживать за ней. (дата обращения 23.08.2024 г.)

<https://goodway.club/faq/46-rules/> Правила поведения в походе. (дата обращения 23.08.2024 г.)

<https://tour-vestnik.ru/okazanie-medicinskoj-pomoschi-postr> Оказание доврачебной помощи пострадавшему в походе. (дата обращения 23.08.2024 г.)

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУДО «ЦДЮТ») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по Программе проводятся исключительно в очном формате, что в свою очередь обоснованно не только возрастной категорией обучающихся, но и особенностями содержания данной Программы.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана. - занятие (теоретическая часть (беседа, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие - соревнования; туристический поход, туристический слёт.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к туристическому слёту допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические

занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем. Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения туризма, об известных туристических маршрутах и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия зависит от его формы.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактические материалы:

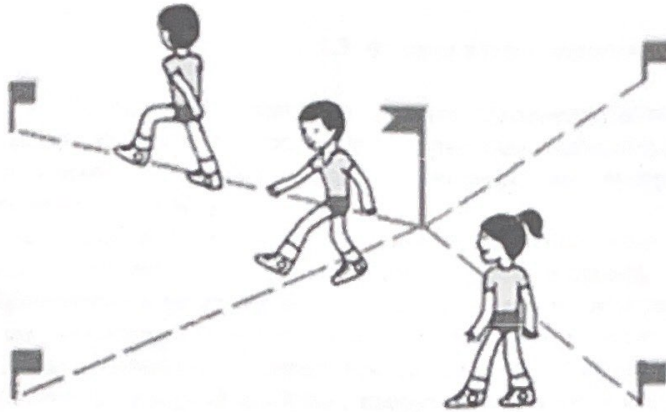
Шагомеры

Перед началом игры все участники измеряют длину своего шага.

Для этого определенное расстояние, например 100 метров, надо пройти подсчитывая шаги, а затем это расстояние разделить на их число.

Задача игры узнать, кто из ребят точнее может определить расстояние между двумя точками: столбами, деревьями или флажками, воткнутыми в землю.

В центре поляны (футбольного поля) - флаг, от него по пяти-шести радиусам расположены флажки, каждый на разном, но известном руководителю расстоянии от центра. Все участники игры делятся на пары, получают карандаши и бумагу и, пользуясь шагом-меркой, определяют расстояние до указанного флажка. Побеждает тот игрок, кто в паре точнее проведет измерения.



Затем дают задание игрокам каждой пары определить расстояние от центра до каждого флажка.

Определяют победителя в каждой паре, а затем и среди всех участников.

Соревнования топографов

Для многих игр важно уметь читать план, карту, быстро и правильно определять азимут, т. е. угол между северным концом магнитной стрелки компаса и направлением на местный предмет.

Эта игра готовится заранее.

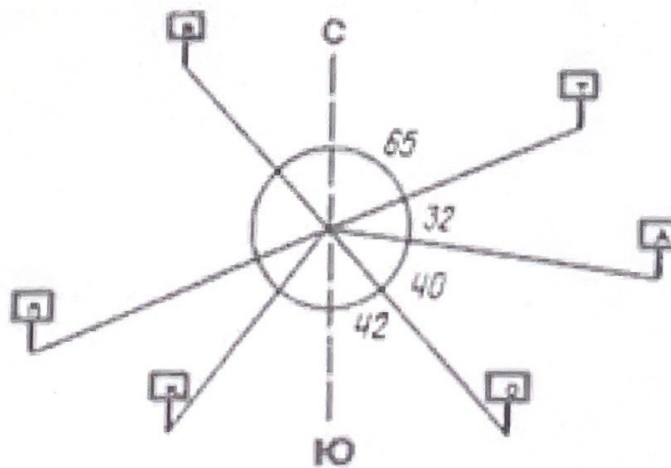
На середине большой поляны или футбольного поля ставят щит с буквой А.

От него по радиусам на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвуют столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого планшет или дощечка с листком бумаги и компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно азимуты, а затем шагами измеряют расстояния до щитов. Записки с этими данными юные топографы сдают руководителю.

Победителем считается тот, кто выполнит задание не только точно, но и быстро.

Затем азимуты и расстояния до щитов определяет следующая группа ребят.

В конце игры подводят итоги и называют победителя.



2.3. Формы аттестации/контроля

Согласно Положения о порядке проведения аттестации обучающихся МБОУДО «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым мониторинг образовательных результатов по программе каждого обучающегося, проводится в три этапа:

Первичная аттестация осуществляется в начале года с целью выявления первичных знаний обучающихся в области туризма в форме опроса.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части. Проводится в виде индивидуальных заданий.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения. Проводится в форме тестирования.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 3.1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, грамота, практические задания, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, соревнования.

2.4. Условия реализации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в объединениях МБОУДО «ЦДОТ» могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов).

2.5. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом при создании и реализации программы

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.*
2. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.*
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.*
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд.дом «Вокруг света», 1994.*
5. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.*
6. Константинов Ю.С. Тустские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.*
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.*
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – ЦДЮТур МО РФ, 2001.*
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.; ВЛАДОС, 2000.*
10. Скрягин Л.М. Морские узлы. – 3-е изд., доп.- М.: Транспорт, 1994.*
11. Штормер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. Рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.*
12. Энциклопедия туриста. – М.: - Большая Российская энциклопедия, 1993.*

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Макаренко А.С. Книга для родителей. – М.: «Правда2», 1987.*
2. Паркинсон К.Н., Растомджи М.К., Паври С. Дети. Как их воспитывать. – СПб., 1992.*
3. Симаков В.А. Семья идёт в поход. – М.: Сов. Россия, 1987.*
4. Толстой Л.Н. Рассказы – Л., «Детская литература», 1985.*
5. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня – М.: Дрофиздат, 1985.*

Список литературы, рекомендованный обучающимся для успешного освоения данной программы

1. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.*
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.*

* - литература больше не переиздавалась

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Первичная аттестация:

Проводится в виде теста на туристскую и краеведческую тематику по опроснику.

1. Что такое туризм?
2. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Критерии оценивания

Высокий уровень – 7-8 баллов

Средний уровень – 5-6 баллов

Низкий уровень - до 4 баллов

По результатам теста определяется уровень обучающегося и корректируется индивидуальный подход в обучении.

Промежуточная аттестация:

Проводится в виде практических работ.

Практическая работа № 1

Задания:

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения на время

Практическая работа № 2

Подготовить мини-доклады о природе родного края

Практическая работа № 3

- 1) запомните за 5-10 сек. (рис. 1);
- 2) отыщите числа по порядку от 1 до 50 (рис. 2);
- 3) перенесите КП с одной карты на другую на расстояние 5-10 м;
- 4) сложите карту (наклейте на кубики участки карты; подбирая соответствующие участки, сложите карту);
- 5) напишите топографический диктант;
- 6) прочтите карту по линии магнитного меридиана с юга на север;
- 7) изготовьте макет местности по данной карте;
- 8) нарисуйте по памяти участки карты после изучения ее в течение 3, 2, 1 мин.;
- 9) прочитайте корректурный текст;
- 10) составьте карту из кусочков (на время).

4. Устный опрос по теме «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Виды ожогов. Первая медицинская помощь

Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.

Общее понятие об асептике и антисептике. Характеристика инфекционных заболеваний.

Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях.

Первая медицинская помощь при обморожениях.

Первая медицинская помощь при остановке кровотечения. Виды кровотечений. Их характеристика.

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.

Первая медицинская помощь при утоплении.

Понятие о ране. Виды ран.

Различные виды искусственного дыхания.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценки уровня теоретической подготовки

Высокий уровень	обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.
Средний уровень	у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой.
Низкий уровень	обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки

Высокий уровень	обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период: работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества.
Средний уровень	у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца.
Низкий уровень	ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога

Итоговая аттестация:

Проводится в виде тестирования на знание теории.

1. Какие условия необходимы для развития туризма?

- а) политическая стабильность, развитие транспортной индустрии, развитие местной промышленности;
- б) природные богатства, инфраструктура, материальная база, транспортные услуги, ресурсы гостеприимства;
- в) все выше перечисленное.

2. Основные отличия туриста от экскурсанта?

- а) в организации посещения другой местности;
- б) в целях путешествия;
- в) в длительности путешествия.

3. Каким образом подразделяются по построению трассы маршрута?

- а) линейные и кольцевые, радиальные;
- б) стационарные и кольцевые, радиальные;
- в) линейные, стационарные.

4. Дайте определение понятия «Тур»?

- а) Организованная совокупность услуг во время путешествия;
- б) Это индивидуальная или групповая поездка по определенному туристскому маршруту в конкретно определенный срок;
- в) Распространенный в туризме вид продажи товара, когда несколько услуг реализуются в наборе.

5. Туристский маршрут это?

- а) заранее спланированная трасса передвижения туристов, рассчитанная по времени с целью получения предусмотренных программой обслуживания услуг;

б) путь передвижения путешественников, рассчитанный по времени с целью получения экскурсионных услуг;

в) все вышеперечисленное.

6. Специалист, занимающийся разработкой индивидуальных и коллективных программ досуга?

а) туроператор;

б) аниматор;

в) сценарист;

7. Основные услуги?

а) услуги, включенные в стоимость тура;

б) услуги, включенные в турпутевку;

в) все вышеперечисленное.

8. Найдите соответствия: Город – Достопримечательность?

а) Владимир а) Памятник «Тысячелетие России»

б) Волгоград б) Эрмитаж

в) Кострома в) Мамаев Курган

д) Москва д) Золотые Ворота

е) Новгород е) Ипатьевский монастырь

ж) Санкт-Петербург ж) Колокольня Ивана Великого

9. Найдите соответствия: Город – Достопримечательность?

а) Берлин а) Цвингер

б) Париж б) Колизей

в) Афины в) Версаль

д) Рим д) Бранденбургские ворота

е) Солт-Лейк-Сити е) Акрополь

ж) Дрезден ж) Великий Храм Мормонов

з) Мадрид з) Риксмузеум

и) Флоренция и) Музей Прадо

к) Амстердам к) Галерея Уффици

10. Найдите соответствия распространенных определений следующих городов?

1. Багдад а) «гранитный город»

2. Стамбул б) «жемчужина пустыни»

3. Дамаск в) «город лилии»

4. Париж г) «город золотого рога»

5. Абердин (Шотландия) д) «город мира»

11. Фирме-туроператору требуется автобус для проведения экскурсий. Организовать экскурсии планируется через каждые семь туродней. Запланированный пробег за год составляет 10 000 км. Туристическая фирма может использовать транспорт сторонней организации. При этом стоимость одного километrovого пробега составляет 23 долл. Если приобрести автобус в собственность, то накладные (постоянные) затраты будут равны 5000 долл. Основные переменные затраты составят 12 долл. за километр. Требуется выбрать более эффективный вариант: пользоваться арендованным автобусом сторонней организации или использовать собственный транспорт.

а) пользоваться арендованным автобусом сторонней организации

б) использовать собственный транспорт.

12. Установите соответствие: Тип климата - Город?

а) Арктический а) Лондон

б) Умеренный б) Владивосток

в) Средиземноморский в) Сингапур

г) Муссонный г) Барселона

д) Экваториальный д) Тикси

13. Определите, какая страна из перечисленных не омывается водами Средиземного моря?

- а) Сирия;
- б) Израиль;
- в) Турция;
- г) Ливан;
- д) Иордания;
- е) Греция;
- ж) Албания;
- з) Египет;
- и) Ливия;
- к) Алжир.

14. Укажите название единственного морского порта Словении?

- а) Котор;
- б) Дуррес;
- в) Пирей ;
- г) Измир;
- д) Копер;
- е) Ливерпуль;
- ж) Эдинбург;
- з) Риека.

15. Укажите, какой известный физико-географический объект объединяет Францию, Италию, Швейцарию, Германию, Австрию, Лихтенштейн, и определите страну, которая может их дополнить?

- а) Хорватия;
- б) Болгария;
- в) Македония;
- г) Словения;
- д) Греция;

Тест по ориентированию

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

Карта

Компас

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

Магнитный компас

Гидрокомпас

Электронный компас

Азимут – это

Направление твоего ориентира

Угол в градусной мере

Угол между севером и направлением твоего ориентира

Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира

Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.

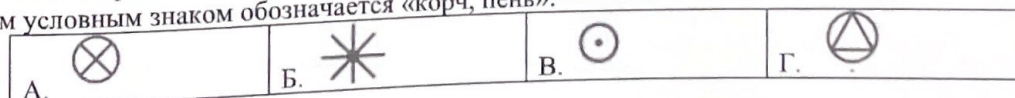
Топографическая карта

Физическая карта

Ландшафтная карта

Спортивная карта

Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:



Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

Треугольник

Кружок

Кружок в кружочке

Треугольник в кружочке

Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:

Долгота

Широта

Медиана

Параллель

Как обозначается «непреодолимая ограда»:



Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

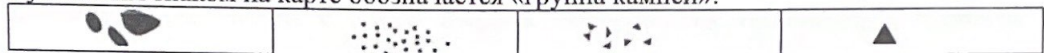


Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования):

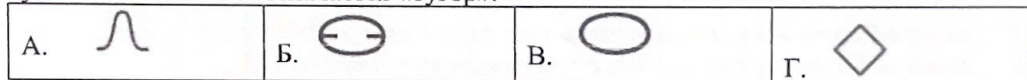
Кроки

Набросок

Иллюстрация

Рисунок местности

Каким условным знаком обозначается «бугор»:



Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

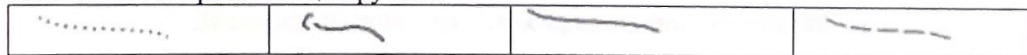
Желтым

Оранжевым

Зелёным

На белом фоне зелёные вертикальные полосы

Как обозначается «пересыхающий ручей»:



Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

Параллель

Медиана

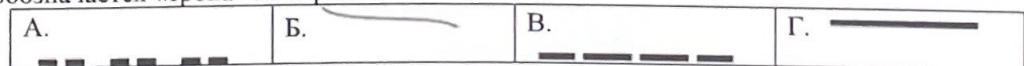
Долгота

Широта

Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:



Как обозначается «тропа» на карте:



Сколько видов костров существует?

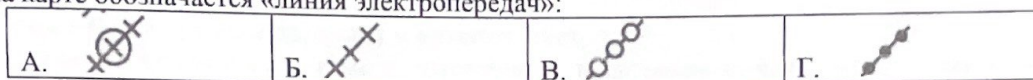
6

8

4

5

Как на карте обозначается «линия электропередач»:



Это такие объекты местности, ширина которых не существенна для показа в масштабе карты и может быть отображена условно, за счет толщины соответствующего символа, а длина намного больше ширины и превышает 1 мм на карте.

Объёмные ориентиры

Точечные ориентиры

Площадные ориентиры

Линейные ориентиры

Что такое промоина?

Горизонтальная поверхность, с одной стороны ограниченная подошвой, а с другой бровкой

Большая яма сложной формы

Лощина с обрывистыми склонами

Тальвег с примыкающими склонами

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценки уровня теоретической подготовки

Высокий уровень	обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.
Средний уровень	у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой.
Низкий уровень	обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Диагностическая карта для проведения аттестаций:

№ п/п	ФИО обучающегося	Описание выполненной работы	Уровень	Примечания

3.2. Методические материалы

Памятка туриста

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;
- где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

- хорошо ходить пешком, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
- слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
- путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;
- видеть по-особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
- туристские ботинки, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;
- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

- путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.

Заповеди туриста

- Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.
- Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.
- На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.
- Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.
- Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.
- Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.
- Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.
- Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных туристов.

Список необходимого снаряжения

Групповое снаряжение: палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

Личное снаряжение: спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие рукавицы, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

Оборудование для краеведческой работы:

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль, термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты, таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.

Конспект занятия т/о «Турист»

Руководитель Легдан А.В.

Тема: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям

Цель – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Задачи : оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста; оптимизировать двигательную активность детей; способствовать познавательному – речевому, художественно – эстетическому, социально – личностному развитию детей.

Структура прогулки и экскурсии:

1. Наблюдение.
2. Подвижные игры, спортивные упражнения, игры на выбор детей.
3. Труд детей на участке/ трудовые поручения
4. Индивидуальная работа с детьми по различным направлениям развития
5. Самостоятельная игровая деятельность.

Замечательным отдыхом в летний период, а также способом познания окружающего мира и себя в нём, станут для детей экскурсии и целевые прогулки. В процессе экскурсий закладывается фундамент конкретных представлений детей о родной природе. Воспитанники знакомятся со всем богатством ее красок, звуков, запахов, форм в развитии и изменении. Чем больше органов чувств участвуют в таком познании, тем больше признаков и свойств выделяет ребенок в исследуемом объекте, явлении, а, следовательно, богаче становятся его представления. Таким образом, осуществляется сенсорное развитие, на основе которого возникают мыслительные процессы, воображение, формируются эстетические чувства.

Экскурсии – один из основных видов образовательной деятельности и особая форма организации работы по экологическому воспитанию, одна из очень трудоемких и сложных форм обучения. С помощью экскурсий решается комплекс задач воспитательного, образовательного и развивающего характера.

Развивающий компонент экскурсий стимулирует формирование: навыков наблюдения и наблюдательности как таковой, сенсорных способностей (умение видеть разнообразные признаки объектов: цвет и его оттенки, пространственное расположение, разнообразие форм, фактуры...), мыслительных процессов (анализа, сравнения, обобщения, классификации, умения устанавливать связи, разные по характеру и степени сложности), воображения и творческих способностей. Преимущество экскурсий в том, что они позволяют в естественной обстановке познакомить детей с объектами и явлениями природы.

По содержанию экскурсии делятся на 2 вида: природоведческие (познавательные) экскурсии – в парк, лес, к озеру (накопление представлений о разнообразии объектов живой природы и их характерных особенностях.), экскурсии с целью ознакомления с трудом взрослых (школа, библиотека, магазин...).

Природоведческие экскурсии целесообразно проводить в одни и те же места в разные времена года с тем, чтобы показать детям сезонные изменения, которые происходят в

природе. Экскурсию провести значительно труднее, чем занятие в группе, поэтому ее успех зависит от тщательной подготовки воспитателя и детей. Подготовка воспитателя заключается, прежде всего, в определении цели экскурсии и отборе программного содержания. Намечает воспитатель экскурсию, исходя из требований программы и особенностей окружающей местности. Определяя место экскурсии, воспитатель выбирает наилучший путь к нему – не утомительный, не отвлекающий детей от намеченной цели.

При определении расстояния до места экскурсии следует исходить из физических возможностей детей. При этом следует учитывать особенности дороги, состояние погоды.

Структура экскурсии:

- вводная беседа
- коллективное наблюдение
- индивидуальное самостоятельное наблюдение детей
- сбор материала о игры детей с собранным материалом
- заключительная часть, во время которой воспитатель подводит итог экскурсии и напоминает о необходимости бережного отношения к природе

В ходе самой экскурсии используются различные методы обучения, но ведущим является наблюдение. На некоторых экскурсиях основным методом обучения становится беседа, например, с представителем профессии, с которой знакомят детей (работник почты, повар, продавец, библиотекарь.....). Педагог заранее готовит такую беседу. Подготовка детей начинается с сообщения воспитателем цели экскурсии. Воспитанники должны знать, куда пойдут, зачем, что узнают, что нужно собрать.

Педагог напоминает детям о правилах поведения на улице, в лесу, в общественных местах. При подготовке к экскурсии необходимо обратить внимание на одежду детей. Дети должны быть одеты удобно, в соответствии с погодой и сезоном. В системе подготовительной работы активно используются игры-тренинги, предполагающие включение элементов психогимнастики в различные виды детской деятельности и направленные на формирование адекватной самооценки и навыков конструктивного общения с миром природы, воспитание ценностного отношения к тому, что окружает ребенка.

Перед выходом педагог делает запись в журнале регистрации выхода детей за пределы участка, где указывает дату, группу, количество детей, цель мероприятия, ответственного за экскурсию, сопровождающего, время выхода и время возвращения. В дошкольном учреждении разрабатываются Инструкция по охране жизни и здоровья детей при организации и проведении целевых прогулок, Инструкция по охране жизни и здоровья детей при организации и проведении прогулок в летний период, с которыми педагоги знакомятся заранее (все инструкции утверждает руководитель приказом)

Сценарий воспитательного мероприятия для родителей и обучающихся

Лекция: Профилактика табакокурения среди детей и подростков

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции, – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет ли профилактика табакокурения детей и подростков успешной, во многом зависит от семьи. Что же родителям нужно знать, в чем следует разобраться, чтобы ребенок не курил?

Попробуем ответить на этот вопрос: **Табакокурение – это проблема?**

Конечно, проблема, с этим никто не спорит! Но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение – такая уж страшная проблема. «Мой ребенок курит? Это ужасно!.. Не смей курить!». Но это внешняя, так сказать, рефлексорная реакция. А на самом деле... «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьет и не колется. Курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер... Беседу, конечно, надо провести, поругать...». В действительности же, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что

курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг! – число курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так бояться все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблеме алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, и призываем серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Мы не курим

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны делать этого. Родители несут ответственность за детей, в частности, она предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно первичачют, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

Уважение к некурящим

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых для подростка взрослых входят курильщики. Как следует поступать в этом случае? Во-первых, не надо прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, - обоняние у подростков острее, чем у взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации надо честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, и ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по комнатам пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более, заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки от сигарет и т.д. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует активно вовлекать его в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме и спровоцировать интерес.

Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, тогда вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будьте последовательны в своих действиях и словах!

Правила для курильщиков

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у вас.

Единая позиция семьи и социального окружения

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Как обстоит с этим вопросом в секции и ли кружке, который посещает ваш ребенок? Если вам повезло и в школе, и в спортивной школе (школе искусств) проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается там, какова концепция и программа этой работы, какие цели ставит перед собой педагогический и тренерский коллектив, проводя ее, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе. Необходимое условие для успешного проведения работы по профилактике курения подростков – общность позиции семьи и всего социального окружения подростка. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, секции, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка. Поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысят эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

Поговорите со своим ребенком

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать проводить беседы? О чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Конечно же, беседовать с ребенком, подростком о курении нужно, но при этом соблюдать некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней, и на этой основе строить дальнейший разговор;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

Причины	Действия
Из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные ему.
Чтобы казаться взрослее	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, он должен получить больше свобод, чем раньше.
Подражая моде	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего человека весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой извне информации. Расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.
За компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Все то, что поможет подростку в этом возрасте избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в дальнейшем.

Если ваш ребенок курит

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней самому (самой) и познакомить подростка. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную

информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени. Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них:

«Ты еще мал курить!» «Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый».

«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!» «Нет проблем! Буду курить в более приятной компании».

«Курят только глупые люди». «Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят».

«Не смей курить!» «Не надо мне приказывать!»

«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!» «Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть».

«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь». «Это банально, к тому же я не лошадь».

«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики». «А что, можно попробовать!»

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ – это смесь ядовитых компонентов.

Кроме никотина, в нём содержится ещё около 4000 веществ, из них более 30 – яды. В табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои лёгкие и окружающий воздух, 73% азота, 5% угарного газа, 9% углекислого. Входят в него аммоний, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы и другие химические соединения, вредные для организма.

НИКОТИН, содержащийся в табаке (до 2%), - это сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм (привыкание). Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений. Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповреждённую кожу. По ядовитости никотин сравним с синильной кислотой, смертельные дозы этих ядов одинаковы и равны 0,08 г. Расчет показывает, что при выкуривании в день 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина. Почему же курящие не умирают сразу? Во-первых, это происходит потому, что доза никотина поступает не сразу, а постепенно, в течение дня. Во-вторых, никотин не накапливается, а выводится легкими, почками, со слюной, потом. Угарный газ (точно такой же, как в автомобильный выхлоп!), входящий в состав табачного дыма, в 300 раз быстрее, чем кислород, связывается с гемоглобином крови. Тем самым вызывается недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге. При сгорании табака образуется так называемый табачный дёготь, который оседает в лёгких. Смолистые вещества табачного дёгтя канцерогенны, то есть способствуют злокачественному перерождению клеток и развитию рака.

В табачном дыме найдены значительное количество радиоактивного элемента полония, а также изотопы свинца, висмута, калия. Особенно опасен полоний, который накапливается в лёгких, почках и других органах. В моче курящих количество полония в 6 раз превышает норму, что может послужить причиной возникновения рака мочевого пузыря. Содержащийся в табачном дыме мышьяк, хром, никель, крезол и фенол способствуют развитию рака верхних дыхательных путей и других органов (у курильщиков преобладают рак лёгких и рак молочной железы).

ЦЕНА ЗАТЯЖКИ

КУРЕНИЕ, ослабляя защитные реакции организма, приводит к развитию многих заболеваний со смертельным исходом. Курение увеличивает риск развития рака лёгкого. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. У курящих

людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки. Смертность среди курящих на 30-80 % выше, чем у некурящих, возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет, выше среди людей, начавших курить в малолетнем возрасте. 25% регулярных курильщиков сигарет умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Под влиянием курения изменяется состав крови. Курильщик, вдыхая табачный дым, обрекает себя на кислородное голодание.

Курение отрицательно сказывается на органах дыхания. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболеть раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, в том числе туберкулезом. Состояние лёгких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль.

Кстати, от курения страдает здоровье постоянных пассивных курильщиков. Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими в течение часа соответствует выкуриванию 4-х сигарет. А ведь одна сигарета укорачивает жизнь на 5-15 минут. Лица, систематически находящиеся в накуренных, плохопроветриваемых помещениях, также могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов, раком легких.

У курящих в крови – недостаток витамина С, что способствует отложению в стенках сосудов холестерина, в результате чего просветы сосудов сужаются, развивается атеросклероз, ухудшается кровоснабжение внутренних органов, что ведёт к нарушению обменных процессов. Грозным проявлением атеросклероза сосудов являются ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь.

Никотин вызывает сужение сосудов и повышение артериального давления. Известно, что после выкуривания сигареты спазм сосудов длится около 30 минут, то есть если человек курит каждые полчаса, то кровеносные сосуды у него почти непрерывно сужены.

Спазмы сосудов сердца – наиболее частые осложнения при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда – омертвление участка сердечной мышцы в результате нарушения её питания. Омертвление большого участка сердечной мышцы приводит к смерти.

Под влиянием никотина быстрее изнашиваются сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения и к кровоизлияниям в мозг, причем кровоизлияния в мозг у курильщиков развиваются в 3-4 раза чаще.

Микроинсульты – это разрывы маленьких сосудов головного мозга. Курильщики имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Как следствие нарушения мозгового кровообращения, при длительном курении может ухудшиться зрение, развиться глухота (медицинское исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими).

Под влиянием никотина поражаются и другие сосуды. Так, например, возникают спазмы кровеносных сосудов ног. Вследствие недостаточного кровоснабжения сосудов нижних конечностей больной не может ходить, вынужден останавливаться. У каждого седьмого курильщика развивается перемежающаяся хромота. Длительное сужение сосудов конечностей может привести к омертвлению тканей и гангрене нижних конечностей, что нередко требует их ампутации.

Табак оказывает наркотическое действие на центральную нервную систему. Человек теряет волю, полностью подчиняется постоянно испытываемой потребности в курении. Каждый раз, когда вы в промежутках между курением в ваш организм не поступает никотин. Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и “просит еще”. Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью, этот эффект обратим.

Курение отрицательно воздействует на умственную деятельность человека. После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. У курильщиков постепенно ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения.

Никотин угнетает обмен веществ.

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

Если у Вас диабет, и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

При хроническом отравлении никотином повышается кислотность желудочного сока, что содействует развитию гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка). Иногда у курящих развивается хронический гепатит (воспаление печени).

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле, бросив курить, в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того, как Вы бросили курить.

КУРЕНИЕ И ДЕТИ

Все больше подростков оказывается втянутыми в курение со школьной скамьи.

Курящие подростки становятся беспокойными, теряют аппетит, плохо спят, отстают в росте и развитии. У школьников в результате курения ослабевает внимание, ухудшается память, снижается успеваемость. Они начинают худеть, мышечная сила у них ослабевает, появляется сердцебиение. Но самые тяжелые последствия курения проявляются спустя годы в виде серьёзных хронических заболеваний. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка - ПОЛ ПАЧКИ (!). Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет - из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

Опасность "лёгких" сигарет

Безвредных табачных изделий не существует. В этом состоит их основное и принципиальное отличие от любых других товаров, предназначенных для свободного и легального потребления людьми.

Вредных веществ во вдыхаемом дыме очень много. В первую очередь принято сравнивать показатели содержания смол и никотина, которые по новому закону производители обязаны указывать на пачке.

Однако здесь таится коварная ловушка. Не думайте, что, если Вы курили сигареты, на которых написано "10 мг смолы" и перешли на какой-нибудь супер лайт "1 мг", Вы будете получать в 10 раз меньше вредных веществ, и сократите вред своему здоровью в 10 раз. Увы. Хотя табачная индустрия и пытается поддерживать такое мнение, исследования доказали, что это не так. Переходя на облегченные сигареты, курильщики увеличивают количество выкуренных сигарет, объем затяжек, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре, что приводит к увеличению полученной дозы никотина, а, следовательно, и смолы.

Табачным компаниям выгодно стимулировать переход на "легкие" сигареты: они стоят дороже, и курильщик выкуривает их большее количество. Что еще важнее для табачной промышленности - из-за легких сигарет многие курильщики не бросают курить. Не поддавайтесь на маркетинговые уловки - **БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**

3.3. Календарно-тематическое планирование

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
педагогического совета

от _____ 20 г. № _____

СОГЛАСОВАНО
методист
МБОУДО «ЦДЮТ»

«_____» _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУДО «ЦДЮТ»

«_____» _____ 20 г.

_____ Е.Б.Белоцкая

Календарно-тематическое планирование

кружка «Турист»
20 /20 учебного года

Группа/ год обучения - группа первого года обучения

Педагог: Легдан Александр Валерьевич

Количество часов в неделю – _____ часа / на год – _____ часа

Планирование составлено на основе программы:

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист»

Составитель:

_____ / А. В. Легдан

Календарно-тематическое планирование
кружка «Турист», группа № 1, первого года обучения

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Форма аттестации и/или контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
Сентябрь						
Раздел 1: Вводное занятие (2 часа)						
1	Правила безопасности. История возникновения и развития туризма.	2			Беседа, опрос. Первичная аттестация	
Раздел 2. Основы туристской подготовки (34 часа)						
2	История туризма	2			Мини-проект	
3	История туризма	2				
4	История туризма	2				
5	Нормы и традиции туризма	2			Тест	
6	Нормы и традиции туризма	2				
Итого за месяц		12				
Октябрь						
7	Подготовка к походу	2			Практическое задание	
8	Подготовка к походу	2				
9	Подготовка к походу	2				
10	Подготовка к походу	2				
11	Подготовка к походу	2				
12	Подготовка к походу	2			Тест	
13	Знакомство с туристскими слетами и соревнованиями	2				
14	Знакомство с туристскими слетами и соревнованиями	2				
Итого за месяц		16				
Ноябрь						
15	Знакомство с туристскими слетами и соревнованиями	2			Тест	
16	Знакомство с туристскими слетами и соревнованиями	2				
17	Знакомство с туристскими слетами и соревнованиями	2				
18	Знакомство с туристскими слетами и соревнованиями	2				
Раздел 3. Топография и ориентирование (42 часа)						
19	Понятие о топографической и спортивной карте	2			Задание по карте	
20	Понятие о топографической и спортивной карте	2				

21	Понятие о топографической и спортивной карте	2				
Итого за месяц		14				
Декабрь						
22	Понятие о топографической и спортивной карте	2			Задание по карте	
23	Способы ориентирования	2			Зачёт	
24	Способы ориентирования	2				
25	Способы ориентирования	2				
26	Способы ориентирования	2				
27	Способы ориентирования	2				
28	Полоса препятствий	2			Промежуточная аттестация	
29	Движение по легенде карты	2			Составление маршрута	
30	Движение по легенде карты	2				
31	Основы ориентирования по местным предметам	2			Зачёт	
Итого за месяц		20				
Итого за I полугодие		62				
Январь						
32	Основы ориентирования по местным предметам	2			Зачёт	
33	Основы ориентирования по местным предметам	2				
34	Основы ориентирования по местным предметам	2				
35	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок	2			Тест	
36	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок	2				
37	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок	2				
Итого за месяц		12				
Февраль						
38	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок	2			Тест	
39	Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок	2				
Раздел 4. Краеведение (48 часов)						
40	Родной край, его природные особенности, история	2			Тест	
41	Родной край, его природные особенности, история	2				
42	Родной край, его природные особенности, история	2				

43	Родной край, его природные особенности, история	2				
44	Родной край, его природные особенности, история	2				
Итого за месяц		14				
Март						
45	Родной край, его природные особенности, история	2			Тест	
46	История своего населённого пункта	2			Мини-проект	
47	История своего населённого пункта	2				
48	История своего населённого пункта	2				
49	География Крыма	2			Фотоконкурс	
50	География Крыма	2				
51	География Крыма	2				
52	География Крыма	2				
53	География Крыма	2				
54	География Крыма	2				
Итого за месяц		20				
Апрель						
55	Туристические возможности родного края	2			Индивидуальные проекты	
56	Туристические возможности родного края	2				
57	Туристические возможности родного края	2				
58	Туристические возможности родного края	2				
59	Общественно полезная работа	2			Педагогическое наблюдение	
60	Общественно полезная работа	2				
61	Общественно полезная работа	2				
62	Общественно полезная работа	2				
Итого за месяц		16				
Май						
63	Общественно полезная работа	2			Педагогическое наблюдение	
Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)						
64	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2			Составление памятки	
65	Правила и порядок оказания первой доврачебной помощи	2			Практические задания	
66	Правила и порядок оказания первой доврачебной помощи	2				

67	Правила и порядок оказания первой доврачебной помощи	2				
68	Правила и порядок оказания первой доврачебной помощи	2				
69	Правила и порядок оказания первой доврачебной помощи	2				
70	Применение средств личной гигиены в походах и соревнованиях	2			Составлен ие памятки	
Итого за месяц		16				
Июнь						
71	Применение средств личной гигиены в походах и соревнованиях	2			Составлен ие памятки	
Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа)						
72	Повторение и обобщение	2			Итоговая аттестация	
Итого за месяц		4				
Итого за II полугодие		82				
Итого за год		144				

3.5. План воспитательной работы

кружка «Турист», группа _____

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическое воспитание			
1	Туристический слёт «Крымская осень»	Сентябрь-октябрь	Туристический слёт
2	«По местам партизанской славы»	Март	Виртуальная экскурсия
3	Туристический слёт	Апрель-май	Участие в туристическом слёте
Экологическое воспитание			
1	Прогулка по Белой скале	Апрель	Экскурсия
2	«Эндемики Крыма»	Февраль	Просмотр презентации
Духовно-нравственное воспитание			
1	Туристический поход	Октябрь	Поход
2	Туристический поход	Март	Поход
3	«Достопримечательности горного Крыма»	Апрель	Беседа с показом презентации

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Турист» педагога дополнительного образования Легдан А.В.

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» (далее – Программа) составлена с учётом методических рекомендаций «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» и в полном соответствии с Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБОУДО «ЦДЮТ».

Программа является модифицированной, приведена в соответствие с современными требованиями, с учётом новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития и адаптации детей к реалиям современной жизни.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 8 до 10 лет со сроком реализации - 1 год. Уровень Программы – стартовый.

Структура Программы содержит титульный лист, пояснительную записку, учебно-тематический план, методическое обеспечение, формы контроля, список литературы, план воспитательной работы.

Актуальность Программы. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самостоятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Отличительные особенности. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за пределами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации детей, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе эколого-туристической деятельности.

Программа тщательно продумана, профессионально выстроена, имеет логическую последовательность, грамотный язык изложения.

Реализация данной Программы осуществляется через муниципальные, республиканские, всероссийские конкурсы, участие в культурно-массовых мероприятиях МБОУДО «ЦДЮТ».

Данная Программа соответствует требованиям и может быть реализована в системе дополнительного образования.

28.08.2025г.

Рецензент:

методист МБОУДО «ЦДЮТ»

директор МБОУДО «ЦДЮТ»



Д.Э.Усманова

Е.Б.Белоцкая

ПРОШУ

Ваше предложение о предоставлении информации о состоянии дел по проекту «...» рассмотрено. В соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь информация о состоянии дел по данному проекту предоставляется в установленном порядке. Просьба направить запрос в установленном порядке.

В соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь информация о состоянии дел по данному проекту предоставляется в установленном порядке. Просьба направить запрос в установленном порядке.

В соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь информация о состоянии дел по данному проекту предоставляется в установленном порядке. Просьба направить запрос в установленном порядке.

Пронумеровано, прошумеровано,
 скреплено печатью 46 штук
 (сервис шестик) страниц

Директор МБОУДО «ДИПОТ»
 Е. В. Белоник

