

**Отдел образования администрации Пичаевского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»**

Рекомендована к утверждению  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
Пичаевского района Тамбовской области  
Протокол от 30.08.2019 г. № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор А. О. Раннев  
Приказ от 30.08.2019 г. № 40



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Туристическая тропа»  
Стартовый уровень**  
(Программа рассчитана для детей среднего и старшего возраста на 1 год)

Автор - составитель:  
Коростелев Анатолий Николаевич  
педагог дополнительного образования

## Информационная карта

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Туристическая тропа»
<b>3. Сведения о составителе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Коростелев Анатолий Николаевич, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
<b>4.2 Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	Стартовый
<b>4.5. Возраст обучающихся по программе</b>	11-15 лет
<b>4.6. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристическая тропа» имеет туристско-краеведческую направленность, разработана с целью формирования активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, направлена на пробуждение патриотизма, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Занятие туризмом – это не только возможность побыть наедине с природой, теплота общения с друзьями, но и прямая польза для здоровья. «Туристическая тропа» может дать много больше, чем многочасовые, изнурительные занятия в спортивном зале. Любой путешественник может с помощью пешего туризма принести пользу своему организму.

Пеший туризм укрепляет тело, позволяет развить физическую силу и выносливость, способствует потере веса, что идет только на пользу. Из-за усиления кровообращения в теле – пеший туризм играет очень важную роль в профилактике болезней сердца. Помимо этого, он играет огромную роль в борьбе со стрессом, так как путешествие пешком помогает поднять настроение, придать человеку бодрости, сил и уверенности в себе на долгое время.

Дополнительная образовательная программа реализуется в рамках физического, духовного направления, приобщения подрастающего поколения к любви к малой Родине. Сочетание туризма с краеведческой направленностью программы позволяет применить средства и методы обучения в области краеведения и туризма во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на всех учащихся в области развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой Родины. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей

(творческие, эмоциональные, интеллектуальные и физические), обеспечивает преемственность, позволяя последовательно осваивать знания умения и навыки на разном уровне сложности, предусматривает самостоятельную деятельность учащихся, создает условия для их творческого роста и способствует социализации детей.

**Отличительные особенности программы.** Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, краеведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Помимо этого, она предлагает образовательную модель, способствующую достижению учащимися наилучших лично-командных результатов, воспитанию потребности в ведении здорового образа жизни, раскрытию индивидуальности каждого учащегося, развитию его задатков и способностей.

**Адресат программы:** программа адресована учащимся от 11 до 15 лет. Для учащихся этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У учащихся этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, учащийся сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

**Объем и срок освоения программы.** Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 216 часов в год.

**Особенности организации образовательного процесса.** Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся одного возраста. Наполняемость в группах составляет от 10 до 15 человек. Для обучения принимаются все желающие на добровольной основе, но так как туризм относится к области физической культуры и спорта, то по правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 при зачислении учитывается отсутствие противопоказаний к занятию этим видом спорта.

Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Первый период обучения является вводным и направлен на первичное знакомство с пешим туризмом, второй – на базовую подготовку.

**Форма обучения** – очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут, перерыв – 10 минут. Всего 6 часов в неделю.

**Формы организации деятельности обучающихся:** теоретические занятия и практические занятия.

В обучении применяются:

- групповая форма с индивидуальным подходом;
- обучение в малых группах;
- индивидуальная проектная и исследовательская деятельность;

Занятия проводятся в виде лекций, учебно-тренировочных походов, соревнований, экскурсий, экспедиций, проектов.

## **1.2 Методические условия реализации программы**

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный; а также воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

**Форма организации образовательного процесса.** При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, викторина, встреча с интересными людьми, защита проектов, игра, наблюдение, поход, практическое занятие, соревнование, тренинг, экскурсия, экспедиция.

В ходе реализации программы «Туристическая тропа» используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН.

Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: история родного края, навыки ориентирования на местности. Воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие активной туристско-спортивной и краеведческой

деятельности учащихся; развитие интереса к изучаемым дисциплинам; формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Личностные качества: национальная гордость, патриотизм. Бережное отношение к природе и традициям. Культура общения. Умение организовать досуг. Знание гигиенических навыков. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность, самостоятельность, самообслуживание.

Занятие-тренинг – это урок формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала.

Занятие-беседа – это урок изучения нового материала, его теоретической части.

3. Контрольное занятие. Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.

5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество часов занимает практическая часть.

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование и развитие туристских умений и навыков у учащихся для их оздоровления, успешной самореализации и социальной адаптации и развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению, средствами туризма и краеведения.

#### **задачи программы:**

##### образовательные задачи:

ознакомить с целями и задачами туризма, понятиями о видах и разделах туризма, базовыми терминами;

способствовать овладению обучающимися начальными туристскими умениями и навыками;

##### развивающие задачи:

развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;

развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенности в себе, формировать позитивную самооценку.

##### воспитательные:

формировать интерес к занятиям туризмом и краеведением, как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;

воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;  
 формировать умение проявлять самостоятельность и волевые качества в  
 решении задач;

#### 1.4 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в образовательную программу.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Вводная диагностика
<b>2.</b>	<b>Изучение родного края</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Оформление отчёта
2.1.	Физико-географическое положение области, района.	2	2		
2.2.	Составление путевого дневника.	12		12	
2.3	Оформление отчёта.	2		2	
<b>3.</b>	<b>Организация и подготовка путешествий.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Установка палатки и укладка рюкзака на время
3.1.	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий.	2	2		
3.2.	Установка палатки, укладка рюкзака.	12		12	
3.3.	Подготовка походной документации.	2		2	
<b>4.</b>	<b>Организация и проведение путешествий.</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
4.1.	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.	2	2		
4.2.	Движение по заболоченной местности.	2	2		

4.3.	Обеспечение безопасности.	2	2		
4.4.	Составление, описание маршрута и интересных объектов.	2	2		
4.5.	История памятника Великому почину краснодобровольцев .	2		2	
4.6	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.	8		8	
4.7.	Наши земляки в годы ВОВ.	2		2	
4.8.	Страховка и самостраховка в походе.	8		8	
4.9.	Эхо Чернобыля.	2		2	
4.10.	Работа с картами и компасом.	18		18	
4.11.	История памятника «Тамбовский колхозник».	2		2	
<b>5.</b>	<b>Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Слайдовая презентация
5.1.	Обсуждение походов.	2	2		
5.2.- 5.3.	Оформление фотоальбома.	4		4	
<b>6.</b>	<b>Топографическая подготовка туриста.</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	Зачёт. Рисунки топографических знаков
6.1.	Устройство и типы компасов.	2	2		
6.2.	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	2	2		
6.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.	2		2	
6.4.	Ориентирование карты по компасу.	12		12	
6.5.	Измерение расстояния по карте.	2		2	
6.6.	Определение азимута.	2		2	
6.7.	Зарисовка топографических знаков.	2		2	



<b>7.</b>	<b>Физическая подготовка туриста.</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	Тестирование уровня физической подготовки.
7.1.	Значение физической подготовки для туриста.	2	2		
7.2.	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.	2	2		
7.3.	Закаливание, комплекс упражнений зарядки.	2	2		
7.4.- 7.8.	Сдача нормативов по физической подготовке.	10		10	
7.9.	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением).	12		12	
7.10.- 7.11.	Сдача нормативов по физической подготовке.	4		4	
7.12.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч».	2		2	
7.13.- 7.14.	Спортивные игры: футбол, волейбол.	4		4	
<b>8.</b>	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами».
8.1.	Личная гигиена туриста.	2	2		
8.2.	Состав походной медицинской аптечки.	2	2		
8.3.- 8.4.	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.	14		14	
8.5.	Транспортировка пострадавшего.	2		2	
<b>9.</b>	<b>Туристическое снаряжение.</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	Зачёт. Укладка рюкзака на

					время.
9.1.	Общее туристическое снаряжение.	2	2		
9.2.	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток их достоинства и недостатки.	2	2		
9.3.	Подготовка к походу.	2		2	
9.4.	Укладка рюкзака.	2		2	
9.5.	Установка различных видов палаток.	12		12	
9.6.	Различные виды карабинов, работа с ними.	2		2	
<b>10.</b>	<b>Техника преодоления препятствий.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Преодоление естественных препятствий на местности
10.1	Основные понятия техники туризма.	2	2		
10.2.	Техника преодоления препятствий.	4	2	2	
10.3.	Страховка и самостраховка.	2		2	
10.4.- 10.6.	Приёмы преодоления всевозможных препятствий.	6		6	
10.7.	Зачётный поход.	6		6	
11	<b>Итоговое занятие</b>	2	2		Итоговая аттестация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	

### Содержание учебного плана.

#### Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Тема 1.1. Беседа о туризме и о работе кружка. Техника безопасности.

**Теория:** виды туризма по характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный; по способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный; разнообразие форм и содержание туристической деятельности; туристические законы; основы техники безопасности; задачи на год.

#### Раздел 2. Изучение родного края.

Тема 2.1. Физико-географическое положение области, края, района.

**Теория:** знакомство с физико-географическим положением Тамбовской области, Петровского района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории области и района.

Климат, растительный и животный мир области и района. История Петровского района, памятные и исторические места.

Тема 2.2. Составление путевого дневника.

**Практика:** составление путевого дневника, описание отдельных участков пути; фотографирование в походе.

Тема 2.3. Оформление отчёта.

**Практика:** оформление отчёта путешествия, альбома, выставки, уголка туриста.

### **Раздел 3. Организация и подготовка путешествий.**

Тема 3.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов.

**Теория:** ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов. Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Тема 3.2. Установка палатки, укладка рюкзака.

**Практика:** основные правила установки палатки, отработка умений по укладке рюкзака; закупка, расфасовка, укладка продуктов.

Тема 3.3. Подготовка походной документации.

**Практика:** основные правила подготовки походной документации; развитие умений копировать карты, разрабатывать маршрут, план - график похода; умение готовить групповое и специальное снаряжение.

### **Раздел 4. Организация и проведение путешествий.**

Тема 4.1. движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.

**Теория:** отработка движения по маршруту, нормы переходов, соблюдение строя, темпа движения, режима. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу.

Тема 4.2. Движение по заболоченной местности.

**Теория:** совершенствование навыков движения по заболоченной местности с отработкой техники преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка во время движения.

Тема 4.3. Обеспечение безопасности.

**Теория:** обеспечение безопасности - главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

Тема 4.4. Составление, описание маршрута и интересных объектов.

**Теория:** основные правила составления, описания маршрута и интересных объектов.

Тема 4.5. История памятника Великому почину краснодобровольцев.

**Практика:** совершенствование движения цепочкой, соблюдение правил и режима пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий.

Тема 4.6. Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.

**Практика:** однодневный поход в с. Тынково. Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по лесу.

Тема 4.7. Наши земляки в годы ВОВ.

**Практика:** экскурсия к памятнику героям ВОВ. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Тема 4.8. Страховка и самостраховка в походе.

**Практика:** Однодневный поход в с. Покровское. Отработка навыков страховки и самостраховки во время движения.

Тема 4.9. Эхо Чернобыля.

**Практика:** Экскурсия к памятнику героям, погибшим в техногенных авариях и катастрофах. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Тема 4.10. Работа с картами и компасом. Однодневный поход в с. Дубовое.

**Практика:** Однодневный поход в с. Дубовое. Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт; ориентирование по компасу, карте. Описание интересных объектов.

Тема 4.11. История памятника «Танкист и колхозник».

**Практика:** Экскурсия к памятнику «Танкист и колхозник». Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

## **Раздел 5. Подведение итогов похода, путешествия.**

Тема 5.1. Обсуждение походов.

**Теория:** обсуждение походов, просмотр походных фотографий, оставление отчёта о походе.

Тема 5.2.-5.3. Оформление фотоальбома.

**Практика:** разбор и классификация фотографий, оформление альбома и слайдовой презентации.

## **Раздел 6. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста.**

Тема 6.1. Устройство и типы компасов.

**Теория:** устройство и типы компасов, цена деления лимба и точность определения углов с их помощью, пользование компасов в походе, определение азимута, определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту.

Тема 6.2. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

**Теория:** масштаб; виды масштабов; масштабы топографических и географических карт; определение расстояния по карте; определение сторон

света по солнцу, звёздам, местным признакам; топографическая карта и условные топографические знаки; измерение на местности.

Тема 6.3. Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.

**Практика:** совершенствование умений ориентироваться по сторонам горизонта и местным признакам.

Тема 6.4. Ориентирование карты по компасу.

**Практика:** ориентирование карты по компасу.

Тема 6.5. Измерение расстояния по карте.

**Практика:** измерение расстояния по карте.

Тема 6.6. Определение азимута.

**Практика:** что такое азимут? Обучение навыкам определения азимута. Движение по азимуту.

Тема 6.7. Зарисовка топографических знаков.

**Практика:** зарисовка топографических знаков; развитие умения читать топографические карты.

### **Раздел 7. Физическая подготовка туриста.**

Тема 7.1. Значение физической подготовки для туриста.

**Теория:** значение физической подготовки для туриста; сила, ловкость, выносливость – основные критерии физической готовности.

Тема 7.2. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.

**Теория:** физическая и морально-психологическая подготовка туриста; установка «я справлюсь и смогу».

Тема 7.3. Закаливание, комплекс упражнений зарядки.

**Теория:** закаливание детского организма; основные виды закаливания; разработка комплекса упражнений зарядки.

Тема 7.4-7.8. Сдача нормативов по физической подготовке.

**Практика:** ходьба; длительный бег; бег с препятствиями и по пересечённой местности; минутный бег; эстафеты; кросс 1500 метров; кросс по пересечённой местности 1000 метров; ходьба с рюкзаком весом 3 кг; быстрая ходьба с переноской пострадавшего; челночный бег на подъём и спуск; всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Тема 7.9. Туристические упражнения прикладного многоборья.

**Практика:** установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением.

Тема 7.10-7.11. Сдача нормативов по физической подготовке.

**Практика:** прыжок в длину и высоту; опорные прыжки; прыжки в глубину с гимнастической лестницы; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; пружинистые приседания в положении выпада.

Тема 7.12. Подвижные игры.

**Практика:** эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений: «Тоннель», «Сквозь обруч».

Тема 7.13-7.14. Спортивные игры.

**Практика:** игра в футбол и волейбол.

## **Раздел 8. Первая доврачебная помощь.**

Тема 8.1. Личная гигиена туриста.

**Теория:** личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур.

Тема 8.2. Состав походной медицинской аптечки.

**Теория:** состав походной медицинской аптечки; показания и противопоказания лекарственных препаратов; личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях; первая доврачебная помощь пострадавшему; виды и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 8.3-8.4. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.

**Практика:** оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (вывих, ушиб, растяжение, тепловой удар, обморок и др.).

Тема 8.5. Транспортировка пострадавшего.

**Практика:** транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала.

## **Раздел 9. Туристическое снаряжение.**

Тема 9.1. Общее туристическое снаряжение.

**Теория:** общее туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное; типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки; требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании.

Тема 9.2. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки.

**Теория:** типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака; уход за снаряжением и ремонт; варочная посуда и костровые приспособления; теплоизоляционные коврики; ремонтный набор; типы палаток, их достоинства и недостатки; знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

Тема 9.3. Подготовка к походу.

**Практика:** подготовка к походу; получение и распределение снаряжения.

Тема 9.4. Укладка рюкзака.

**Практика:** виды рюкзаков; правила укладки рюкзака.

Тема 9.5. Установка различных видов палаток.

**Практика:** виды палаток, их достоинства и недостатки; основные правила установки палатки.

Тема 9.6. Различные виды карабинов, работа с ними.

**Практика:** знакомство с автоматическими карабинами; страховочными системами (грудная и поясная); спусковыми устройствами; «Жумарами».

## **Раздел 10. Техника преодоления препятствий.**

Тема 10.1. Основные понятия техники туризма.

**Теория:** основные понятия техники туризма, характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы.

Тема 10.2. Техника преодоления препятствий.

**Теория:** знакомство с техникой преодоления препятствий; меры безопасности при преодолении препятствий.

Тема 10.3. Страховка и самостраховка.

**Практика:** знакомство со страховкой и самостраховкой.

Тема 10.4-10.6. Приёмы преодоления всевозможных препятствий.

**Практика:** отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

Тема 10.7. Зачётный поход.

**Практика:** однодневный поход по родному краю; краеведение.

### **Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений.

### **1.5 Планируемые результаты**

*На стартовом уровне учащиеся должны:*

знать принципы комплектования и применения личного снаряжения для различных видов туризма и условий внешней среды;

знать назначение и способы применения группового туристического снаряжения;

работать с атласом и контурной картой;

знать название топографических знаков и находить на карте основные объекты, обозначающиеся этими знаками (читать карту с помощью справочной литературы);

вести наблюдения за природой и заполнять «Дневник наблюдений»;

различать растения различных природных сообществ области;

знать о развитии физической культуры и спорта в своей области;

знать и применять элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;

осознанно вести здоровый образ жизни;

знать и уметь применять на практике технику и тактику прохождения этапов дистанций пешеходного и лыжного туризма, технику и тактику прохождения спортивных походов;

уметь ориентироваться на местности;

выполнять в походных условиях необходимые краеведческие наблюдения и исследования, уметь оформлять результаты;

иметь навыки самодисциплины, самовоспитания.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## 2.1 Календарный учебный график

Количество в год: учебных недель – 36, месяцев обучения - 9, учебных дней - 108. , учебных часов – 216.

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября, 2019 года окончание учебного года – 31 мая; 2020 года;

Продолжительность летних каникул - с 01 июня по 31 августа 2020 года.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

## 2.2 Условия реализации программы

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>Информационное обеспечение</i>
оборудованная классная комната для постоянных занятий группы; комплект группового снаряжения для непродолжительных походов; комплект личного снаряжения для каждого учащегося; предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов); рюкзаки, спальные мешки, штормовки; подсобное помещение под склад; детские тренажеры для развития мускулатуры и других групп мышц; компас, планшет (на каждого учащегося); аптечка; фотоаппарат; видеокамера; компьютер с выходом в Интернет, проектор, экран.	книги и иллюстрации для детей по истории туризма; видеозаписи по краеведению родного края; наглядные пособия по топографии, медицине; стенд по туристским узлам; специализированная методическая литература; географические карты, атласы; таблицы ориентирования на местности; топографические планы местности, условные топографические знаки; учебные плакаты, диагностический материал; ресурсы Интернета.
<b>Кадровое обеспечение</b>	
Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы. Необходимые компетенции: владение необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры и спорта, туристско-краеведческой деятельности; личная увлеченность пешим и лыжным туризмом; владение ИКТ-технологиями	

## 2.3 Формы аттестации

Оценка качества реализации программы включает в себя входной промежуточный и итоговый контроль учащихся, применяемые формы контроля, позволяют оценить степень обученности и качества знаний обучающихся.

*Входной контроль:* определение исходного уровня знаний и умений учащихся.



*Промежуточный контроль*: проводится в конце каждого учебного года (май).

*Итоговая аттестация*: осуществляется в конце курса освоения программы и направлена на определение результатов работы и степени усвоения учащимися программы.

Входной контроль проводится в начале учебного года и осуществляется непосредственно педагогом.

Формы промежуточного контроля: тестирование, собеседование, выполнение контрольных упражнений.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, тестирование, соревнования, поход.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: (аналитическая справка, журнал посещаемости материалы анкетирования и тестирования, грамота, диплом, протокол соревнований, фото, статья, сертификат о прохождении курса.)

## 2.4 Оценочные материалы

### Предполагаемые результаты и способы их проверки

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Формы контроля: индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приемы контроля: игровые задания, самостоятельная работа, презентации, проекты.

### Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Тема контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения изученного материала	Контроль уровня освоения изученной темы	Индивидуальные и групповые мониторинги	Тесты, наблюдение, опрос	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	Декабрь, май	Выявление уровня освоения части программы	Контроль за качеством усвоения ЗУН	Групповой, индивидуальный	Наблюдение, анализ, диагностическая карта.	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	Май	Определение уровня освоения программы	Контроль уровня освоения программы	индивидуальный	Диагностическая карта	Высокий Средний Низкий

Основой контроля за усвоением знаний, умений и навыков являются практические упражнения по каждому разделу программы.

Для формирования и контроля специальных знаний по ориентированию на местности рекомендуется использовать также теоретические тесты по данному направлению

## 2.5. Методическое обеспечение

Программа состоит из систематизированного подбора учебного материала в виде теоретических и практических занятий.

В ходе работы кружка большое внимание уделяется использованию занимательного материала, наглядности, самостоятельной и практической работе и используются различные формы учебных занятий.

В процессе обучения используются различные методы: словесные, наглядные, практические, поисковые, репродуктивные, методы самостоятельной работы.

Используются различные формы учебных занятий: лекции (презентации с использованием мультимедийных средств с последующим обсуждением материалов); беседы, практические занятия (работа в малых группах по выполнению заданий, тренинги); соревнования.

Для закрепления знаний и навыков в процессе обучения, а также для контроля уровня изученного материала по окончании изучения каждого раздела проводятся самостоятельные работы, практические задания.

Современные педагогические технологии:

лично-ориентированное обучение,

технология КТД,

проблемное обучение,

игровые технологии,

проблемно-диалогическая,

технология развивающего обучения.

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1.	<b>Введение в образовательную программу.</b>	Теоретическое	Словесный, наглядно-иллюстративный. Инструктаж	Иллюстрации, плакаты	Беседа. Тестирование
2.	<b>Знакомство с картой области и района. История Петровского района. Краеведческая работа в походе.</b>	Лекция, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий	Карта Тамбовской области и Петровского района	Оформление отчёта
3.	<b>Организация и</b>	Теоретическая	Словесные:	Палатки,	Установка

	<b>подготовка путешествий.</b>	еское, практическое	рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ наглядных пособий. Обучение	рюкзак, туристское снаряжение	палатки и укладка рюкзака на время
4.	<b>Организация и проведение путешествий.</b>	Поход, экскурсия	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Палатки, рюкзаки, туристское снаряжение	Отчёт о путешествии. Фотоальбом
5.	<b>Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.</b>	Круглый стол	Словесные: рассказ, объяснение, беседа	Компьютер, фотоаппарат	Слайдовая презентация
6.	<b>Топографическая подготовка туриста.</b>	Теоретическое, практическое	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Компасы, топографические и географические карты	Зачёт. Рисунки топографических знаков
7.	<b>Физическая подготовка туриста.</b>	Учебно-тренировочное занятие	Частично-регламентированные упражнения	Секундомер, спортивные снаряды, мячи, скакалки и т.д.	Тестирование уровня физической подготовки.
8.	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	Беседа	Частично – поисковый, исследовательский	Гербарий лекарственных растений, аптечка	Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами».
9.	<b>Туристическое снаряжение.</b>	Беседа. Игра с карточками «Упакуем походный рюкзак»	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: обучение	Туристское снаряжение	Зачёт. Укладка рюкзака на время.
10.	<b>Техника преодоления препятствий.</b>	Лекция	Словесные: рассказ, объяснение.	Иллюстрации, плакаты	Преодоление естественных препятствий на местности

## Список литературы

### Для педагогов

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. - 205 с.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. - 144 с.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. - 216 с.
8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. - 241 с.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. - 224 с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

### Интернет источники:

1. [www. Tourlib.net](http://www.Tourlib.net)- Сайт "Всё о туризме - туристическая библиотека". Посвящён проблемам развития туризма в мире и в Украине. Сайт создан с целью накопления и обмена информацией о туризме, туристическом бизнесе, отдыхе, путешествиях и рекреации, а также обсуждения проблем экономического и туристического образования.
2. [WWW. RUDETINTERESNO.INFO](http://WWW.RUDETINTERESNO.INFO) – сайт, на котором можно обнаружить массу информации теоретического характера по туризму.
3. [www. tourest.ru](http://www.tourest.ru) – справочник по туризму.

### Для учащихся:

1. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М: ЦРИБ «Турист», 1988.

2. Атлас «Тамбовская область», М., Изд. «Геодезии и картографии», 1985.
3. Историческое краеведение / Под. ред. Г.Н. Матюшина. М., Просвещение, 1975.
4. Илешин Б.В. Литературные тропинки отчего края. М., изд. Советская Россия. 1986 г.
5. Крайман М.И. У туристического костра: Сб. песен. - М., 1997.
6. Муравьев Н.В. Из истории возникновения населенных пунктов Тамбовской области. Воронеж 1988 г.
7. Страницы истории Тамбовского края. Воронеж. Ц-Ч изд. 1986 г.
8. Штюрнер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат. 1985.

**Интернет источники:**

1. [www. rulit.net](http://www.rulit.net) – чтение онлайн книги В. И. Сафонова «10 писем Робинзону». Автор рассказывает о том, как выжить в дикой природе в экстремальных условиях.
2. [www. survinat.ru](http://www.survinat.ru) - сайт «Выживание в дикой природе» - это статьи, которые рассказывают, как быть готовым оказаться в дикой природе и умение выживать в экстремальных условиях.
3. [www. yestravel.ru](http://www.yestravel.ru) –энциклопедия туризма. В "Энциклопедии туризма" даны толкования и определения для терминов, слов, названий и т.д., употребляющихся в туризме, географии, картографии, спорте и во многих других сферах интересов и жизнедеятельности человека.
4. [www. kisya.ru](http://www.kisya.ru) – советы туристам – новичкам.
5. [www. images.yandex.ru](http://www.images.yandex.ru)- советы туристу. 188 тысяч изображений.



## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа.	2	<b>Введение в образовательную программу.</b>	Учебный кабинет	Вводная диагностика
					<b>16</b>	<b>Раздел 1. Изучение родного края</b>		Оформление отчёта
2				Лекция, экскурсия	2	Физико-географическое положение области, района.	Учебный кабинет	
3-8				Учебно-тренировочное занятие	12	Составление путевого дневника.	Учебный кабинет	
9				Учебно-тренировочное занятие	2	Оформление отчёта.	Учебный кабинет	
					<b>16</b>	<b>Раздел 2. Организация и подготовка путешествий.</b>		Установка палатки и укладка рюкзака на время
10				Беседа, учебно-	2	Инструкция по	Прилегающая	

				тренировочное занятие		организации и проведению туристических походов, путешествий.	территория	
11-16				Учебно-тренировочное занятие	12	Установка палатки, укладка рюкзака.	Прилегающая территория	
17				Беседа	2	Подготовка походной документации.	Прилегающая территория	
					<b>50</b>	<b>Раздел 3. Организация и проведение путешествий.</b>		Отчёт о путешествии. Фотоальбом
18				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.	Учебный кабинет Прилегающая территория	
19				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Движение по заболоченной местности.	Учебный кабинет Прилегающая территория	
20				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Обеспечение безопасности.	Учебный кабинет	



21					2	Составление, описание маршрута и интересных объектов.	Учебный кабинет	
22				Беседа	2	История памятника Великому почину краснодобровольцев	Учебный кабинет	
23-26				Беседа, учебно-тренировочное занятие	8	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.	Учебный кабинет	
27				Беседа	2	Наши земляки в годы ВОВ.	Учебный кабинет	
28-31				Беседа, учебно-тренировочное занятие	8	Страховка и самостраховка в походе.	Учебный кабинет	
32				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Эхо Чернобыля.	Учебный кабинет	
33-41				Беседа, учебно-тренировочное занятие	18	Работа с картами и компасом.	Учебный кабинет	
42				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	История памятника «Тамбовский колхозник».	Учебный кабинет	
					<b>6</b>	<b>Раздел 4. Подведение итогов путешествий.</b>		Слайдовая презентация

						<b>Ориентирование в походе.</b>		
43				Круглый стол	2	Обсуждение походов.	Учебный кабинет	
44-45				Беседа, мастер-класс	4	Оформление фотоальбома.	Учебный кабинет	
					<b>24</b>	<b>Раздел 5. Топографическая подготовка туриста.</b>		Зачёт. Рисунки топографических знаков
46				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Устройство и типы компасов.	Учебный кабинет	
47				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	Учебный кабинет	
48				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.	Прилегающая территория	
49-54				Беседа, учебно-тренировочное занятие	12	Ориентирование карты по компасу.	Прилегающая территория	
55				Беседа, учебно-тренировочное	2	Измерение расстояния по карте.	Прилегающая территория	

				занятие				
56				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Определение азимута.	Учебный кабинет	
57				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Зарисовка топографических знаков.	Учебный кабинет	
					<b>38</b>	<b>Физическая подготовка туриста.</b>		Тестирование уровня физической подготовки.
58				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Значение физической подготовки для туриста.	Спортивный зал	
59				Беседа	2	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.	Спортивный зал	
60				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Закаливание, комплекс упражнений зарядки.	Спортивный зал	
61-65				Зачетная работа	10	Сдача нормативов по физической подготовке.	Спортивный зал	
66-71				Беседа, учебно-тренировочное занятие. Поход, экскурсия.	12	Туристические упражнения прикладного многоборья	Спортивный зал	

						(установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением).		
72-73				Зачетная работа	4	Сдача нормативов по физической подготовке.	Спортивный зал	
74				Соревнования	2	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч».	Спортивный зал	
75-76				Игра	4	Спортивные игры: футбол, волейбол.	Спортивный зал	
					<b>20</b>	<b>Первая доврачебная помощь.</b>		Письменный опрос, сбор гербариев. Викторина «Аптека под ногами».
77				Беседа	2	Личная гигиена туриста.	Учебный кабинет	
78				Беседа	2	Состав походной медицинской	Учебный	

						аптечки.	кабинет	
79-85				Беседа, учебно-тренировочное занятие	14	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.	Учебный кабинет	
86				Учебно-тренировочное занятие	2	Транспортировка пострадавшего.	Прилегающая территория	
					<b>22</b>	<b>Туристическое снаряжение.</b>		Зачёт. Укладка рюкзака на время.
87				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Общее туристическое снаряжение.	Учебный кабинет	
88				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток их достоинства и недостатки.	Учебный кабинет Прилегающая территория	
89				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к походу.	Учебный кабинет Прилегающая территория	
90				Беседа. Игра с карточками «Упакуем походный	2	Укладка рюкзака.	Учебный кабинет Прилегающая	

				рюкзак»			территория	
96				Беседа, учебно-тренировочное занятие	12	Установка различных видов палаток.	Прилегающая территория	
97				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Различные виды карабинов, работа с ними.	Прилегающая территория	
					<b>20</b>	<b>Техника преодоления препятствий.</b>		Преодоление естественных препятствий на местности
98				Беседа	2	Основные понятия техники туризма.	Учебный кабинет	
99-100				Беседа, учебно-тренировочное занятие	4	Техника преодоления препятствий.	Прилегающая территория	
101				Беседа, учебно-тренировочное занятие	2	Страховка и самостраховка.	Прилегающая территория	
102-104				Поход, экскурсия	6	Приёмы преодоления всевозможных препятствий.	Пришкольный лес	
105-107				Контрольное занятие. Поход.	6	Зачётный поход.	Территория района	
108					2	<b>Итоговое занятие</b>		Итоговая аттестация

**Творческое объединение «Туристическая тропа»**  
**Начальное диагностирование**  
**Тест «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»**

**Инструкция по выполнению теста**

1. Внимательно прочитай вопрос.
2. Ещё внимательнее прочитай все варианты ответов.
3. Хорошо подумай.
4. Сразу исключи те варианты ответов, которые по твоему мнению неверны.
5. Ещё раз хорошо подумай над оставшимися вариантами ответов, прочитав их ещё раз.
6. Выбери правильный ответ.
7. Занеси свой ответ в бланк.

**ЖЕЛАЮ ТЕБЕ УДАЧИ!**

1. Назовите одну из необходимостей взаимодействия человека с природой
  - а) восстановление сил, здоровья, запаса энергии, расширения кругозора и познания мира
  - б) поход, прогулка, прокат автомобиля
  - в) общение с друзьями в санатории, на пикнике, на дискотеке
  - г) поход на рынок, в супермаркет
  - д) здоровый сон на природе, в транспорте
  
2. Благодаря каким факторам к исходу XX столетия туризм стал нормой жизни современного человека, и в настоящее время приобретает массовый характер
  - а) благодаря росту взаимовыгоды между странами СНГ, где возможно проявлять все признаки процветания торговли
  - б) благодаря высокому развитию экономики и политического строя зарубежных стран
  - в) благодаря развитию научно-технического прогресса и потенциала в развитии нанотехнологий
  - г) благодаря великим открытиям путешественников, исследователей и географов
  - д) благодаря растущей взаимосвязи и взаимозависимости стран в результате открытости границ и увеличения масштабов международной торговли, охватывающей обмен товарами, капиталом и услугами
  
3. Понятия, учитываемые при рассмотрении туризма как вида досуговой деятельности
  - а) занятость населения, рабочее время и отдых
  - б) рабочее время, каникулы, досуг и прогулка
  - в) рекреация, занятость населения, прогулка и отдых
  - г) свободное время, досуг, рекреация и отдых
  - д) свободное и занятое время, рекреация и отдых
  
4. Дайте определение понятию досуг
  - а) это деятельность ради собственного удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей по собственному выбору, а не по

причине материальной необходимости б) состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития в) побуждения человека, направленные на удовлетворение потребностей г) занятость населения, рабочее время д) формирование основных качеств для жизнедеятельности человека

### **5. Культура досуга**

а) деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой индивид восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе в основном те умения и способности б) источник творческого преобразования индивида в личность в) внутренняя культура человека, предполагающая наличие у него определенных личностных свойств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное время г) небольшое объединение людей, охваченных общим интересом, занятием д) процесс становления личности, обучения, усвоения ценностей, норм, установок образцов поведения, принятых в данном обществе

### **6. Небольшое объединение людей, охваченных общим интересом, занятием и являющееся – школой учёбы воспитания и общения**

а) секта б) клуб в) кружок г) партия д) собрание

### **7. Среди наиболее популярных у молодежи видов досуга доминируют**

а) компьютерные игры б) участие в телевизионных и газетных викторинах, конкурсах в) физкультура и спорт г) сидение у телеэкрана д) шопинг

### **8. Цель туризма**

а) отдых, удовольствие, развлечения б) знакомство с новыми людьми в) изучение природно-климатических условий г) трата денег д) шопинг

### **9. Восстановление сил человека**

а) анимация б) рекреация в) досуг г) туризм д) отдых

### **10. Средство, с помощью которого происходит восстановление сил и работоспособности человека**

а) туризм б) любительские игры в) отдых г) рекреация д) игра

### **11. Виды нужд, испытываемые человеком в туристском путешествии**

а) физиологический отдых, общение, художественное развитие б) первичные в) материальные г) коммуникационные д) вторичные

### **12. Результат разнообразной деятельности людей, которые удовлетворяют какие-либо материальные или духовные потребности людей различных социальных групп в сфере туризма**

а) досуговые ценности б) культурные ценности в) турмотив г) нужда д) потребность

### **13. Туризм, который «входит составной частью в учебный и воспитательный процесс в образовательных учреждениях, действующих по основным общеобразовательным программам, в учреждениях дополнительного образования, в том числе во внешкольных профильных туристских центрах и станциях детско-**



**юношеского туризма»**

- а)** детский (школьный) туризм    **б)** семейный туризм    **в)** молодежный туризм  
**г)** индивидуальный туризм    **д)** паушальный туризм (стандартизованный, предварительно организованный комплекс туристских услуг для группы за одну стоимость)

**14. Спортивно-развлекательные программы**

- а)** ориентированы на туристов любого возраста, строятся на вовлечение туристов в активное движение через заманчивые, увлекательные и веселые конкурсы  
**б)** ориентированы для туристов, увлекающихся тем или иным видом спорта  
**в)** ориентированы для туристов, любителей спорта и активного отдыха  
**г)** ориентированы на приобщение туристов к духовно-нравственным ценностям в процессе отдыха    **д)** ориентированы на туристов-школьников, краеведов

**15. Форма анимационной (аниматор - специалист, занимающийся разработкой индивидуальных и коллективных программ досуга, ориентирующий человека в многообразии видов досуга, организующий полноценный отдых) деятельности, реализующая туристско-оздоровительный тип анимационной программы**

- а)** праздник-путешествие    **б)** состязание знатоков, викторина    **в)** поход, слет, туристские соревнования    **г)** экскурсия    **д)** беседа, краеведческие чтения

**Бланк ответов к тесту «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»**

Творческое объединение «Туристическая тропа»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Количество правильных ответов	Количество баллов	Уровень
Ответ																		

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Ключ к тесту «Что вы знаете о туризме и активном отдыхе»**

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Правильный ответ															

Общее количество баллов – 30

25-30 баллов – высокий уровень

20-24 – выше среднего

15-19 баллов – средний уровень

10-14 баллов – ниже среднего

0-9 баллов – низкий уровень