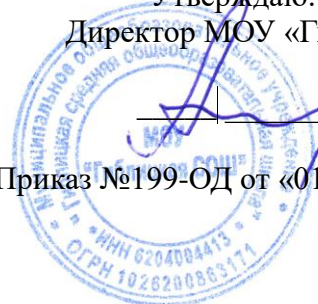


**Муниципальное образовательное учреждение
Гиблицкая средняя общеобразовательная школа
Касимовского муниципального района
Рязанской области**

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ «Гиблицкая СОШ»

А.В.Щербаков
Приказ №199-ОД от «01» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Возраст обучающихся 11– 16 лет
Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования
Сафронова Татьяна Александровна.

с.Гиблицы
2023 год

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» **туристско - краеведческой направленности**. Программа составлена на основе программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы - краеведы» (М., ЦДЮТик, 2004 г.).

В настоящее время туризм занял прочное место в жизни современного общества. Сейчас стал популярен самодетельный туризм – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.). В условиях природной среды необходимо иметь специальные навыки туристской деятельности для безопасного путешествия, поэтому так важно развивать детско-юношеский туризм.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени дети и подростки проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. Поэтому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии. Все это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса. Регулярные занятия туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, к природе, к труду.

Отличительные особенности данной программы:

программы:

- ✓ Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами преодоления препятствий, с необходимостью выполнения тренировок; с правилами поведения на природе.
- ✓ Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональное положение тела и конечностей при проведении похода, соревнований по туризму.
- ✓ Специальная физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.
- ✓ Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность предлагаемой программы состоит в том, что в процессе ее реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения; создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины. Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Адресат программы.

Набор учащихся в объединение «Юный турист» в начале учебного года. На занятие по обучению принимаются дети в возрасте от 11 до 16 лет. При зачислении учащихся иметь при себе медицинскую справку. Разница в возрасте и уровни подготовки нивелируются с помощью групповой дифференциации.

Сроки реализации программы и режим занятий.

Данная программа является интегрированной, комплексной, разноуровневой, т.е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программой предусматривается 72 часа в год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа. 1 академический час равен 45 минутам, 10 минут перерыв.

Цель и задачи программы

Цель: формирование общих навыков самостоятельного, детско-юношеского туризма.

Задачи обучения.

Обучающие:

- ознакомить с историей развития туризма, изучение истории Касимовского района;
- ознакомить с понятиями топографии и ориентирования;
- научить ориентироваться на местности по предметам;
- ознакомить с туристским снаряжением;
- ознакомить с правилами техники безопасности при проведении походов, при работе с туристским снаряжением;
- ознакомить с содержимым медицинской аптечки, необходимой для походов;
- обучить основам первой доврачебной помощи.
- обучить основам поведения человека в природе и взаимоотношений с ней.

Развивающие:

- развивать у учащихся выносливость, волевые качества;
- способствовать укреплению здоровья детей, их физическому развитию;
- развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, исполнительность при подготовке к походу;
- воспитывать чувство ответственности за товарищей;
- воспитать любовь и бережное отношение к окружающей природе, своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, обучающие должны получить **знания:**

- об истории развития туризма, истории родного края;
- об укреплении физического здоровья;
- об изучении техники безопасности пребывания в лесу, в походе;
- как работать с картой и компасом;
- о технике установки палатки;
- об оказании первой медицинской помощи в походных условиях;
- о разведении костра и приготовления пищи в походных условиях;
- о технике вязания туристических узлов;
- о технике и тактике преодоления естественных природных препятствий.

В результате освоения программы, обучающие должны получить **умения:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений для подготовки к походу;
- применять знания техники безопасности в походе;
- работать с картой и компасом;

- собирать рюкзак;
- устанавливать палатку;
- применять на практике знания по оказанию первой медицинской помощи;
- разводить костёр и готовить пищу в походных условиях;
- вязать туристические узлы;
- преодолевать естественные природные препятствия.

Форма обучения: очная.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1.	Введение в образовательную программу.	1	-	1	Опрос
2.	Изучение истории Касимовского района	2	-	2	Опрос
3.	Топография и ориентирование.	2	10	12	Задание по ориентированию
4.	Подготовка к походу.	3	20	23	Задание по теме
5.	Медицина в походе.	2	4	6	Викторина
6.	Физическая подготовка.	-	2	2	Сдача контрольных нормативов
7.	Туристические узлы.	1	9	10	Индивидуальные задания
8.	Туристические препятствия.	2	8	10	Индивидуальные и групповые задания
9.	Туристический поход.	-	6	6	Индивидуальные и групповые задания
	Всего	13	59	72	

Содержание учебного плана.

1. Введение в образовательную программу (1 час).

Теория: Ознакомление с понятием туризм. История развития туризма. Спортивный туризм. Виды туризма. Правила поведения туристов на занятиях. Техника безопасности на туристических занятиях, в походе.

2. Изучение истории Касимовского района (2 часа).

Образование Касимовского уезда. Населенные пункты Касимовского уезда. Известные люди, проживающие в Касимовском районе.

3. Топография и ориентирование (12 часов).

Тема: Туристские карты.

Теория: Туристские карты. Условные знаки. Приемы и способы ориентирования.

Практическая работа. Зарисовка и заучивание условных знаков. Нахождение азимута.

Тема: Изучение топографических знаков.

Теория: Изучение топографических знаков.

Практическая работа. Заучивание топографических знаков. Прохождение маршрутов на карте.

Тема: Азимут. Снятие азимута.

Теория: Компас. Азимут. Снятие азимута.

Практическая работа. Использование компаса на практике. Нахождение азимута.

Тема: Ориентирование .

Теория: Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по солнцу.

Ориентирование по часам. Ориентирование по звездам. Ориентирование по луне.

Ориентирование по природным признакам (таяние снега, по тени, о расположение коры на деревьях, о расположение муравейников). Влияние времени года на ориентирование.

Практическая работа. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

Тема: Ориентирование в лабиринте. (2 занятия)

Теория: Ознакомление детей с ориентированием в лабиринте. Чтения карты.

Практическая работа. Ориентирование в лабиринте. Способ чтения карты.

Тема: Ориентирование на местности.

Теория: Ориентирование на местности.

Практическая часть. Применение полученных знаний по ориентированию на практике.

4. Подготовка к походу (23 часа).

Тема: Организация похода.

Теория: Техника безопасности при проведении туристского похода, на занятиях. Техника безопасности при разведении костров. Профилактика ожогов в походе. Гигиена в походе. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Личное и групповое снаряжение.

Тема: Сбор туристического рюкзака.

Теория: Виды рюкзаков. Сбор туристического рюкзака.

Практическая работа. Сборка - разборка рюкзака.

Тема: Организация туристского быта.

Теория: Организация туристского быта. Распределение обязанностей в походе. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака.

Практическая работа. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Тема: Виды палаток. Установка палаток.

Теория: Виды палаток. Установка палаток.

Практическая работа. Сборка и разборка палатки.

Тема: Сооружение укрытий, шалашей, навесов.

Теория: Сооружение укрытий, шалашей, навесов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практическая работа. Просмотр видео материала по установке шалашей, навесов, укрытий. Сооружение укрытия в лесу.

Тема: Виды костров. Правила разведения костров.

Теория: Виды костров. Правила разведения костров.

Практическая работа. Выкладывание различных видов костров.

Тема: Заготовка дров для костра.

Теория: Работа с топором, пилой при заготовке дров.

Практическая работа. Заготовка дров.

Тема: Разведение костра.

Теория: Разведение костра.

Практическая работа. Разведение костра.

Тема: Способы разведения костров.

Теория: Способы разведения костров без спичек.

Практическая работа. Отработка на практике способов разведения костров без спичек.

Тема: Способы поддержания костра на весу.

Теория: Способы поддержания костра на весу. Переноса костра.

Практическая работа. Отработка на практике способов поддержания костра на весу и переноски костра.

Тема: Составление раскладки похода.

Теория: Составление раскладки похода. Питание в туристском походе. Организация питания при 2-х, 3-х дневном походе. Способы хранения продуктов в походных условиях.

Тема: Съедобные и ядовитые грибы и растения.

Теория: Съедобные и ядовитые растения. Виды грибов. Виды ягод.

Практическая работа. Викторина съедобные не съедобные грибы и ягоды.

Тема: Организация питания в походе.

Теория: Организация питания в походе. Приготовление обеда в походные условия.

Практическая работа. Приготовление супа в походных условиях.

Тема: Организация питания в походе.

Теория: Организация питания в походе. Приготовление завтрака в походных условиях.

Практическая работа. Приготовление молочной каши в походных условиях.

Тема: Организация питания в походе.

Теория: Организация питания в походе. Приготовление ужина в походных условиях.

Практическая работа. Приготовление мясного ужина в походных условиях.

Тема: Вода в походе.

Теория: Вода в походе. Способы очистки и добывания воды в походе. *Практическая работа.* Сооружение фильтра для очистки воды из подручных средств.

Тема: Кипячение воды в пластиковой бутылке, кружке.

Теория: Кипячение воды в пластиковой бутылке, кружке.

Практическая работа. Кипячения воды в пластиковой бутылке кружке.

5. Медицина в походе (6 часов)

Тема:

Аптечка в походе.

Теория: Аптечка

в походе. индивидуальная и групповая аптечка. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Практическая работа. Сборка аптечки.

Тема: Оказание первой медицинской помощи при мозолях.

Теория: Оказание первой медицинской помощи. Выбор правильной и обуви для похода. Последствия неподходящей обуви. Оказание первой медицинской помощи при мозолях

Практическая работа. Имитация оказания первой помощи при натертостях, мозолях.

Тема: Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых.

Теория: Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых.

Практическая работа. Имитация оказания первой помощи при укусе насекомых.

Тема: Оказание первой медицинской помощи при укусах змей.

Теория: Оказание первой медицинской помощи при укусах насекомых и змей.

Практическая работа. Имитация оказания первой помощи при укусе змей.

Тема: Оказание первой медицинской помощи при порезах и кровотечениях.

Теория: Оказание первой медицинской помощи при порезах и кровотечениях. Виды кровотечений, способы остановки кровотечений.

Практическая работа. Имитация оказания первой помощи при: кровотечениях.

Тема: первая помощь при переломе.

Теория: Первая медицинская помощь при переломе.

Практическая работа. Имитация оказания первой помощи при: кровотечении, переломе.

Тема: Первая помощь при спасении утопающего.

Теория: Первая помощь при спасении утопающего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Первая помощь при утоплении.

Практическая работа. Имитация оказания первой помощи при: утоплении. Транспортировка пострадавшего в воде.

Тема: Потеря сознания в походе.

Теория: Потеря сознания в походе. Переутомление, перегревание, переохлаждение в походе. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практическая работа. Просмотр видео презентации изготовление носилок и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных средств.

6.Физическая подготовка. (2 часа)

Тема:

Физическая подготовка в туризме.

Теория: Значение физической подготовке в туризме. Требования к физической подготовке. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практическая работа. Выполнения общеразвивающих физических упражнений, укрепление мышечного корсета. Способствовать развитию выносливости, координации движений.

Тема: Комплекс упражнений для мышц: рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Теория: Комплекс упражнений для мышц: рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты.

Практическая работа. Выполнение упражнений для укрепления мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Тема: Комплекс упражнений на развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости.

Теория: Комплекс упражнений на развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости.

Практическая работа. Выполнение упражнений для развития выносливости, силы, гибкости.

Тема: Лыжная подготовка. Ознакомление(совершенствование) техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Теория: Ознакомление(совершенствование) техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Практическая работа. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Тема: Лыжная подготовка. Ознакомление(совершенствование) техники спусков и подъемов на лыжах.

Теория: Ознакомление(совершенствование) техники спусков и подъемов на лыжах.

Практическая работа. Выполнение спусков в низкой, основной и высокой стойках. Выполнение подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Тема: Лыжная подготовка. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практическая работа. Выполнение непрерывного движения 1000м\2000м.

7.Туристические узлы. (10 часов).

Тема: Виды веревок. Туристические узлы. Их применение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.

Теория: Вережка ее применение в походе. Виды веревок. Туристические узлы. Их применение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.

Практическая работа. Отработка на практике изучение вязание узлов «прямой», «встречный», «грейпвайн», «встречная восьмерка».

Тема: Узлы для связывания веревок разного диаметра.

Теория: Узлы для связывания веревок разного диаметра.

Практическая работа. Отработка на практике изучение вязание узлов «академический», «брамшкотовый» вспомогательные «полусхватывающий».

Тема: Вспомогательные узлы.

Теория: Ознакомление с вспомогательными узлами.

Практическая работа. Отработка на практике изучение вязание узлов «академический», «брамшкотовый» вспомогательные «полусхватывающий», «стремя», «проводник», «контрольный», «полуглентвайн».Повторение пройденных ранее узлов.

Тема: Узлы для привязывания веревок к опоре.

Теория: Узлы для привязывания веревок к опоре. Схватывающие узлы.

Практическая работа. Изучение на практике вязание узлов: «штык», «булинь», «двойной булинь», «баррел (полуглентвайн удавка)», «проводник восьмерка», «австрийский проводник», «двойной проводник». Для привязывания прусика используется «схватывающий узел».

Тема: Итоговое занятие завязывание всех видов изученных узлов.

Теория: Итоговое занятие завязывание всех видов изученных узлов.

Практическая работа. Завязывание на время всех изученных ранее узлов.

8. Туристические препятствия (10 часов).

Тема: Ознакомление с туристическим снаряжением.

Теория: Туристическая трасса. Ознакомление с индивидуальной страховочной системой. Как правильно одевать индивидуальную страховочную систему. Ознакомление с карабинами, инварами, жумарами.

Практическая работа. Изучение техники правильного одевания индивидуальной страховочной системы.

Тема: Изучение прохождения этапа «маятник».

Теория: Этап «Маятник». Изучение прохождения этапа «маятник». Что такое маятник. Какие виды бывают маятников. Как происходит преодоление участка опасной зоны с помощью маятника.

Практическая работа. Изучение техники выполнения этапа «Маятник».

Тема: Спуск, подъем на открытой местности. Виды спусков

Теория: Спуск, подъем на открытой местности. Виды спусков. Виды подъёмов. Прохождение этапа спуск траверсом.

Практическая работа. Изучение прохождения этапа «спуск, «подъем» спортивным способом. Изучение прохождения этапа «спуск траверсом».

Тема: Прохождение этапа «Спуск», «Подъем» по вертикальным перилам.

Теория: Прохождение этапа «Подъем» по вертикальным перилам. Спуск дюльфером по вертикальным перилам.

Практическая работа. Отработка этапа «Подъем» по вертикальным перилам. Спуск дюльфером по вертикальным перилам.

Тема: Спуск и подъем - спортивным способом.

Теория: Спуск и подъем - спортивным способом. Осуществление спуска и подъема без веревок с помощью альпенштока .

Практическая работа. Изучение прохождения этапов: « спуск и подъем » - спортивным способом. Осуществление спуска и подъема без веревок с помощью альпенштока .

Тема: Техника прохождения этапа «навесная переправа»

Теория: «Навесная переправа». Ознакомление с навесной переправой, в каких случаях она наводится. Для преодоления, каких препятствий. Техника прохождения этапа навесная переправа.

Практическая работа. Изучение техники выполнения этапа «Навесная переправа».

Тема: Способы самонаведения этапа «Навесная переправа».

Теория: Способы самонаведения этапа «Навесная переправа». Навесная переправа с организацией командного сопровождения.

Практическая работа. Отработка самонаведения и самосброс этапа «Навесная переправа». Движение по этапу осуществляется с командной страховкой.

Тема: Способы движения по наклонной «Навесной переправе» вверх и вниз.

Теория: Способы движения по наклонной «Навесной переправе» вверх и вниз.

Практическая работа. Способы движения по наклонной «Навесной переправе» вверх и вниз.

Тема: Осуществление командной страховки и сопровождения

Теория: Осуществление командной страховки и сопровождения.

Практическая работа: Осуществление командной страховки и сопровождения.

Тема: «Переправа по параллельным перилам».

Теория: «Переправа по параллельным перилам». Изучение прохождения этапа «Переправа по параллельным перилам». Способ их прохождения. Правильное расположение рук на веревке. Что такое срыв.

Практическая работа. Наведение параллельных перил. Изучение техники выполнения этапа «Переправа по параллельным перилам».

Тема: Способы самонаведения и самосброса этапа «Переправа по параллельным перилам».

Теория: Способы самонаведения и самосброса этапа «Переправа по параллельным перилам». Организация командного сопровождения на этапе «Переправа по параллельным перилам».

Практическая работа. Отработка самонаведения и самосброс этапа «Переправа по параллельным перилам». Движение по этапу осуществляется с командным сопровождением.

Тема: Изучение прохождения этапа «Переправа по бревну».

Теория: Этап «Переправа по бревну». Изучение прохождения этапа «Переправа по бревну».

Практическая работа. Наведение перил на бревно. Прохождение этапа переправа бревну. Наведение сопровождение к перилам.

Тема: Изучение прохождения этапа «Ромб».

Теория: Этап «Ромб». Способы прохождения этапа «Ромб».

Практическая работа. Отработка движения по этапу «Ромб».

Тема: Изучение прохождения этапа «Болото».

Теория: Этап «Болото». Изучение прохождения этапа «Болото».

Практическая работа. Прохождение этапа «Болото» индивидуально по кочкам. Командное прохождение этапа «Болото» по жердям.

Тема: Изучение прохождения этапа «Переправа вброд».

Теория: Этап «Переправа вброд». Способы наведения, способы движения, способы страховки при прохождении этапа «Переправа вброд». Преодоление этапа «Брод» с альпенштоком.

Практическая работа. Наведение перил и прохождение этапа «Переправа вброд» прохождение этапа вброд с альпенштоком.

Тема: Сборка плота из подручных материалов.

Теория: Сборка плота из подручных материалов.

Практическая работа. Сборка плота из подручных средств.

Тема: итоговое тестирование по пройденному разделу.

Учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	31.05	36	2	72	1 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы.

- учебный кабинет, рассчитанного на группу до 15-ти человек, стол и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкаф для хранения методической литературы и наглядных пособий.

- Наличие спортивного зала для проведения практических занятий в зимний период и наличие площадки для проведения занятий в летний период.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийное оборудование.

Учебно-наглядные пособия: рисунки, схемы, карты, иллюстрации.

Материалы и инструменты

№ п/п	Наименование
1.	палатки - 5 шт.
2.	веревка основная (20м)
3.	веревка основная (30 м)
4.	веревка основная (40 м)
5.	веревка вспомогательная (30 м)
6.	страховочная петля (прусики) – 15 шт.
7.	система страховочная – 10 шт.
8.	карабин туристский (полуавтомат) – 15шт.
9.	карабин туристский (автомат) – 10 шт.
10.	каска защитная – 15 шт.;
11.	секундомер механический – 1шт.
12.	карты спортивные, планы местности, планы своей местности
13.	жумары – 15 шт.
14.	коврик теплоизоляционный – 15шт
15.	лопата саперная -1шт.
16.	компостеры для СО-15шт.
17.	рукавицы защитные – 15пар.
18.	фонари -2 шт.
19.	пилы – 1 шт.
20.	призмы для ориентирования -15шт.

Формы подведения итогов реализации программы.

В процессе изучения новых тем проводится текущий контроль. Кроме текущего контроля используется и итоговый контроль (аттестация обучающихся).

Контроль ведется с помощью системы баллов. (Приложение1). Итоговое занятие проходят в форме тестов, практических зачетов, похода выходного дня.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования Сафронова Татьяна Александровна.

Формы и методы обучения.

Основные формы занятий, используемых в процессе обучения - коллективные, групповые: беседы и практические занятия в помещении и на местности, участие в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

На практических занятиях проводятся общие физические упражнения.

Основные методы обучения, используемые на занятиях объединения:

- словесные (объяснения, рассказ, беседа);
- наглядные (работа по схемам, картам, показ иллюстраций);
- частично – поисковые (выполнение вариативных заданий);
- обучающий контроль (самооценка, взаимооценка);
- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, зачетные занятия.

Итоговая аттестация: тестирование, соревнования, поход.

Список литературы для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1981.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. РЦДЮТУР МО РФ. 1995.
3. Куликов В.М. Школа туристских вожаков. М. РЦДЮТУР МО РФ 1997
4. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник №1,2. м. РЦДЮТУР МО РФ 1994.
5. Правила организации туристских соревнований учащихся. М.РЦДЮТУР МО РФ 1995.
6. Программы для внешкольных учреждений. Туризм и краеведение. М.Просвещение.1976.
7. Программа «Юные туристы РК». Сыктывкар.2001.
8. Усынин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.РЦДЮТУР МО РФ 1996.
9. Шимановский В.Ф., Ганапольский В.И., Лукьянов П.И. Питание в туристском путешествии. М.Профиздат.1986.
10. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста (3-е издание). М.Профиздат.1985. 159 с.
11. Рязанский историко-архитектурный музей-заповедник ФГУК «Рязанский Историко-архитектурный музей-заповедник».
12. Спортивное ориентирование/ В.И. Тыкул Москва «Просвещение», 1990,

Интернет источники.

<https://ok.ru/video/34627914329>

<https://www.youtube.com/watch?v=RGqm61axU08>

<https://www.youtube.com/watch?v=vJeuOTVWOHY>

Приложение 1.

Итоговое тестирование (аттестация) обучающихся объединения «Юный турист»

«Юный турист»

проверка знаний в процентном соотношении

0- 30 — низкий уровень

31-70 — средний уровень

71- 100 — высокий уровень

1.Набор лекарственных средств, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой помощи и медикаментозной помощи в порядке само и взаимопомощи членами туристской группы?

Аптечка

Аптека

Больничка

Поликлиника

2.Пропорция, по которой что-нибудь распределяется при приготовлении пищи.

Расположение

Расфасовка

Раскладка

Развес

3.Полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность трансформируемого участка скелета.

Ушиб

Перелом

Рястяжение

Кровотечение

4.Угол между направлениями на север и на предмет называется?

Азимут

Ориентир

Дислокация

Точка отсчета

5.Способы соединения веревок, лент, рыболовных лесок, различных нитей и т.п., способы образования петель и привязывания веревок к различным предметам называется ?

Привязка

Узел

Крепление

Секция

6.Средство для поддержки человека на воде. Обычно имеет ярко-оранжевый цвет.

Наполняется либо воздухом (самонадувающийся), либо пенопластом. Бывает в виде как, собственно в форме нагрудника, пояса, бушлата и т. п.

Надувной мяч

Катамаран

Спасательный круг

Спасательный жилет

7.Один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, совершаемые с целью познания тех или иных районов, новых стран и сочетаемые в ряде стран с элементами спорта.

Туризм

Поход

Отдых

Прогулка

8.Механический зажим кулачкового типа, используется для организации самостраховки на подъёме по склону называется?

Инвар

Жумар

Ролик

Карабин

9.Место расположения людей на отдых и ночёвку в условиях естественной природной среды называется?

Бивуак

Лежак

Привал

Дневка

10. Промежуток времени, в течение которого участник не имеет права осуществлять какие-либо действия, направленные на подготовку к выполнению ТП на этапе называется?

Остановка

Отсечка

Привал

Передышка

11. Прибор для ориентирования относительно сторон горизонта, указывающий направление географического или магнитного меридиана называется?

Спидометр

Часы

Компас

12. Быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли, имеет форму скобы с пружинной защёлкой, применяется для страховок, самостраховок, в качестве блоков. Как правило, из сплавов на основе алюминия.

Карабин

Жумар

Инвар

Прусик

13. Какое название имеет узел?

Двойной проводник

Австрийский проводник

Проводник восьмерка

Простой проводник

14. Отгадайте загадку. Днём он спит, А как проснется, Ярким светом он зажжётся.

Костер

Телефон

Фонарик

Газовая горелка

15. Как называется этот узел?

Проводник восьмерка

Прямой

Булинь

Штык

16. Как называется приспособление для варки пищи над огнём?

Кастрюлька

Горелка

Котелок

Ведерко

17. Как называется временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и проживания людей, производства работ, хозяйственных нужд, а также складирования различных материалов, имущества и аппаратуры в полевых условиях.

Гамак

Шатер

Палатка

Шалаш

18. Техника безопасности при работе с костром

- Можно оставить костер без присмотра

- Покидая место бивака не обязательно тушить костер, дрова прогорят, сам потухнет

- Работа с костром должна осуществляться в обуви, одежде с длинным рукавом, обязательно в рукавицах

- Работа с костром должна осуществляться в обуви, одежде с длинным рукавом, необязательно в рукавицах

19. По какой звезде можно определить Север?

Сириус

Альдебаран

Мю Цефея

Полярная звезда

(Тестирование)

Туристско-спортивная подготовка

1. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

2) О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: _____

3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинг-палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.

5) Форма одежды туриста должна:

а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.

б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.

в) Максимально соответствовать последней моде.

6) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:

а). Штурмовая

б). Треккинг-палатка

в). Экспедиционная

г). Армейская

д). Кемпинговая

7) О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: _____

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

1. Река
2. Травяной склон
3. Снежный склон
4. Курумник
5. Скалы
6. Осыпной склон
7. Ледник
8. Болото
9. Бурелом
10. Снежник

9) Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

По форме:

По

наполнителю:

«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».

Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

10) Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

11) Назовите предмет специального туристского снаряжения:

«Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли».

Ответ: _____

12) Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:

1. Близко расположен источник _____.
2. Лес гарантирует наличие _____.
3. Берега _____, что гарантирует _____ лагеря в случае выпадения осадков.

4. Лес защищает от _____.

5. Относительно _____ поверхность _____ установку палаток.

13) Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

14) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

15) Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

1. Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет _____
2. Пищевые отходы - приманка для _____

3. Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения _____
4. Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др).служит источником _____
5. Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание на стоянке _____
6. Мусор (отходы) создает «эффект _____» дает повод:

16) Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.

17) Правильный порядок движения в группе в походе это:

18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
- б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
- в) Точка крепления специального снаряжения.

Приложение 2 Техника пешеходного туризма.

1. Что относится к костровому снаряжению?

А) Кружка; Б) котелок; В) топор; Г) тросик с крючками; Д) половник.

2. Что относится к личному снаряжению?

А) Палатка; Б) рюкзак; В) котелок; Г) куртка; Д) нож.

3. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

А) сушка обуви; Б) размахивание горячей веткой; В) борьба за место у костра; Г) бег вокруг костра; Д) чтение книги.

4. какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

А) Нодья; Б) колодец; В) шалаш; Г) таёжный; Д) любой.

5. Какие узлы используются для вязки петель?

А) Прямой; Б) восьмёрка; В) булинь; Г) ткацкий; Д) штык.

6. Основная верёвка это:

А) верёвка длинная; Б) верёвка толщиной 10мм и больше;
В) тонкая верёвка.

7. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

А) Двойной проводник; Б) схватывающий; В) прямой; Г) стремя; Д) удавка.

8. Какая команда подаётся при освобождении участником перильной верёвки?

А) пошёл; Б) вперёд; В) быстрее; Г) свободно; Д) ухожу.

Приложение 3 Тесты. Ориентирование.

I. Спортивное ориентирование это:

1. прогулка по лесу;
2. вид спорта, в котором спортсмен преодолевает дистанцию с помощью компаса и карт;
3. ориентирование это - высадка с вертолѐта в тайгу.

I. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. масштабные;
2. немасштабные;
3. линейные;
4. площадные.

III. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000

IV. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:50000

V. Нарисуйте следующие фрагменты:

1. развилка троп;
2. яма на поляне;
3. камень в лощине;
4. стык канав.

VI. Вы пришли на точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?

1. Не теряя ни секунды, продолжаю идти по дистанции;
2. выхожу ещё раз на привязку и снова иду на КП;
3. начну поиск по системе прочёсывания.

VII. Выступ- это:

1. возвышение на склоне, поперечный профиль которого горизонтален или имеет незначительный наклон;
2. углубление в склоне, профиль которого имеет незначительный наклон.

Приложение 4.
Тесты Топография и ориентирование

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2. Какой масштаб используется для топографических карт:

- а) 1:1 000 000 – 1:100 000
- б) 1:15 000 – 1:5 000
- в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

3). Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

4). Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

5) Какие из определений верные:

- 1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
- 2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
- 3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.
- 4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:

- А. _____
- Б. _____
- В. _____
- Г. _____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:

8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергштрих
- б) Заложение
- в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:

10). Соотнесите названия с определениями:

Определение

Ответ:

- 1. Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет
- 2. Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах

3. Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света
4. Схематический план маршрута следования
5. Подробное текстовое описание маршрута
6. Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель

Варианты: легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

13) Дайте наименования изображениям форм рельефа:

А. _____ Б. _____

В. _____ Г. _____

14) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Объекты: Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

15) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

Указатели сторон света

Сторона

1. Полярная звезда
2. Короткая тень от Солнца в полдень
3. Расположение муравейника
4. Мох на деревьях
5. Более спелая сторона ягоды
6. Гнездо стеновых пчел
7. Темная вторичная корка ствола сосны
8. Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы

16). Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

2. 100м в 1см
3. 1: 100 000
3. 10 км в 1см
4. 1: 500 000
4. 1 км в 1см
5. 1: 50 000
5. 250м в 1см
6. 1: 200 000
6. 500м в 1 см
7. 1: 10 000
7. 5 км в 1 см

17) На дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении первый контрольный пункт имеет номер 32. Вы нашли первым контрольный пункт с номером 33.

Ваши действия:

- а) Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.

- б) Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.
 в) Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33
- 18) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:
 а) Дистанция проходит в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.
Ответ: _____
- б) Дистанция проходит в произвольном порядке: либо с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время.
Ответ: _____
- в) Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.
Ответ: _____

Приложение 5. **Основы медико-санитарной подготовки**

1. Гигиена это:
- а) Поддержание здорового образа жизни
 - б) Поддержание чистоты
 - в). Наращивание мускулатуры
- 2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?
- а) Нервная
 - б) Кровеносная
 - в) Пищеварительная
 - г) Выделительная
 - д) Мочеполовая
 - е) Скелет
- 3) Выберите способы закаливания:
 Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.
- 4.Какая лекарственная форма является самой быстродействующей?
- а) Мазь
 - б) Ампульная форма
 - в) Таблетки
- 5) Из какой ткани состоит сердце человека?
- 6) Подпишите названия лекарственных растений:
- 7) Отметьте, какие из предложенных средств являются лекарственными?
 Перевязочные, обеззараживающие, сердечно-сосудистые, витамины, дезинсекционные, желудочно-кишечные, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие, гигиенические, биологически активные добавки.

- 8) Механическое повреждение стенки сосуда это:
- Перелом
 - Ожог
 - Кровотечение
- 9) Признаки ушиба:
- Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
 - Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
 - Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.
- 10) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?
- Артериальном
 - Капиллярном
 - Венозном
 - Паренхиматозном
- 11) Бинт накладывают в направлении:
- От более узкой части тела к более широкой
 - От более широкой части тела к более узкой
- 12) Жгут накладывают:
- Непосредственно на открытый участок тела
 - Поверх легкой ткани, не имеющей складок
 - Поверх куртки
- 13) Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это _____
- 14) Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:
- Регулярные осмотры на наличие клещей.
 - Использование специальной одежды и репеллентов.
 - Вакцинация.
- 16) При каком состоянии оказывается следующая помощь?:
Обильное питье, голодание, покой, прием активированного угля или специально обработанной глины, прием препаратов для восстановления флоры кишечника, обращение к врачу. *Ответ:* _____
- 17) Выберите материалы для изготовления носилок: _____
- Каремат
 - Котел
 - Веревка
 - Лыжи
 - Лыжные палки
 - Куртка
 - Рюкзак
 - Брюки
- 18) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:
- В рюкзаке
 - На веревке
 - На носилках
 - На спине товарища

Приложение 6.
Общая и специальная физическая подготовка

1) Какой должна быть физическая подготовка туриста-спортсмена (3 пункта):

1. _____
2. _____
3. _____

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)

Способность к длительному перенесению нагрузок

Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

Названия физических качеств: Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

4) Вставьте недостающие слова:

Нормальный _____ укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное _____ обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

5) Отметьте «галочкой», кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества:

Физические качества: сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание.

6) Элементом какого занятия является бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут:

7) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?

Ответ: _____

8) Выберите упражнения:

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;
2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;
4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;
5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);
6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;
7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;
8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;
9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;
10. Подтягивание на перекладине;
11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
12. Приседание на одной ноге - “пистолетик”;
13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
15. Упражнения с гантелями;
16. Упражнения с набивным мячом;
17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;

18. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах;
19. Прыжки тройные и пятерные;
20. Приседание с грузом на спине.
- 9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок
- б) На ребро
- в) На пятку
- г) На всю ступню

10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня (3 пункта):

1. _____
2. _____
3. _____

11) Сколько вдохов в минуту совершает человек:

12) Метод исследования дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания называется:

Приложение 7

Перечень вопросов для проверки знаний.

Медицина и гигиена

1. Назовите ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний.
2. Состав медицинской походной аптечки.
3. Как остановить кровотечение из носа, десны?
4. Приёмы ПМП при закрытых и открытых переломах.
5. Назовите способы транспортировки пострадавшего, порядок наложения шин.
6. Приёмы ПМП при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Туристическая подготовка

7. Перечислите список личного снаряжения.
8. Перечислите список группового снаряжения.
9. Как правильно сушить одежду?
10. Туристические должности в походе.
11. Требования к выбору места для бивака.
12. Правила разведения костра.
13. Перечислите нормы продуктов для питания в походе.

Специальная туристическая подготовка

14. Правила движения по заболоченной местности. Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
15. Правила преодоления водных препятствий. Назовите способы переправ.
16. Деление узлов по группы по назначению.

Топография и ориентирование

17. Дайте определение топографической карты.
18. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
19. Назовите основные группы условных топографических знаков.
20. Как изображается на местности рельеф?
21. Строение компаса и понятие «азимута».
22. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топографической карты?
23. Назовите виды и характер соревнований по с/о.

Подведение итогов - тестирование.

Каждый правильных ответ дает один балл, по итогам тестирования проводится проверка данных и перевод правильных ответов в процентное соотношение. Если обучающийся набирает от 0- 50 процентов- низкий, 51- 74- средний,75-100 – высокий.