Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 33 пос. Кытлым

Согласовано
педагогическим советом МАОУ СОШ № 33
протокол № 15 от «29» августа 2026 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 33
_____Л.Б. Панина
Приказ от «29» августа 2026 г. № 164-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Школьный туристский клуб: Туристы-проводники»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бобылев Владимир Леонидович
педагог дополнительного образования

пос. Кытлым
2026 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна программы: состоит в том, что рассмотрены вопросы организации туристских путешествий и сопровождения туристских групп на маршруте, расширены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях.

Актуальность: обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность потеряла позиции одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа готовит кадры для сопровождения туристских групп, обучения участников туристских самодеятельных групп безопасной, активной туристской деятельности, создает условия для развития ответственности. Вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс взросления. При организации походов в роли проводника для обучающихся по программе создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое. Уровень изучения программы – базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 28.12.2024 г.);
3. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН) (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024 г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Педагогическая целесообразность программы: программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствие содержания возрастным особенностям. Программа тесно связана со школьными предметами: география, физическая культура, краеведение. В подростковом возрасте учащиеся чувствуют себя взрослыми, а туризм представляется им как увлечение для взрослых. Именно в этот период наиболее целесообразно привитие учащимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивого интереса к туристско-краеведческой деятельности, развитие навыков безопасного поведения в природной среде и готовности к сопровождению туристских групп через практическую подготовку и участие в походах.

Задачи программы:

Личностные задачи: Выработать у обучающегося:

- гражданскую и патриотическую позиции;
- социальную активность;
- Позитивную мотивацию к здоровому образу жизни;
- морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности.

Образовательные задачи:

- формировать предметные компетентности учащихся в области туризма.

Метапредметные задачи:

- содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся;
- способствовать всестороннему физическому развитию и целенаправленной физической подготовке;
- гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка;
- выявлять способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы составляет 11-17 лет. Наполняемость группы от 12 до 30 человек

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения - групповая.

Формы проведения занятий: лекция; беседа; инструктаж; теоретическое занятие; практическое занятие;

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 40 мин, перерыв между занятиями – 5 мин., занятие проводится 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу – всего 5 часов в неделю.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение учебного года, её продолжительность составляет 34 недели, 170 учебных часа по 40 минут. Начало обучения с 1 сентября по 23 октября, с 5 ноября по 30 декабря, с 11 января по 26 марта, с 5 апреля по 31 мая.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка	43	7	36	Практический зачет, опрос, самостоятельная работа
2.	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	57	12	45	Практический зачет
3.	Обеспечение безопасности	40	13	27	Практический зачет, самостоятельная работа
4.	Краеведение	17	6	11	Опрос
5.	Общая и специальная физическая подготовка	13	4	9	Практический зачет, самостоятельная работа
	ИТОГО	170	42	128	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Туристская подготовка

1.1. Нормативные документы по туризму

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Инструктаж по технике безопасности.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Практические занятия:

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления. Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Организация ночлегов в зимний период.Устройство пещер, траншей, иглу.

Практические занятия:

Изготовление тентов, навесов, шалашей. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Строительство временных укрытий

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала.

Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Практические занятия:

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.

Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте.

Пополнение продуктов.

Практические занятия:

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды.

Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия:

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия:

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Ориентирование при отсутствии крупномасштабных карт. Измерение расстояний. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Глазомер в горах Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия:

Подготовка картографического материала к походу.

Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности.Измерение среднего шага. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, ширины реки, оврага.

Практические занятия:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, определению ширины реки, оврага.

2.4. *Способы ориентирования*

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Практические занятия:

Движение по легенде - подробному описанию пути.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

2.5. Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки.

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов.

Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Упражнения, способствующие восстановлению ориентировки.

Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

3. Обеспечение безопасности.

3.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе- формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практические занятия:

Психологический тренинг участников.

Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях.

Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

3.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви.

Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Практические занятия:

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

3.3. Основные приемы оказания первой помощи

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.Травмы головы и туловища.

Практические занятия:

Совершенствование приемов оказания первой помощи пострадавшему.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок и волокуш.

Изготовление волокуш из лыж.

4. Краеведение

4.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.

Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные

люди.

4.2.Экскурсия.

Экскурсия «Скалы Блины».

4.3. Поход выходного дня.

Поход выходного дня «К жилищу Сокола».

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по гимнастической лестнице, стенке.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение. Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.Предметные (обучающие):

1.1. Обучающиеся владеют техникой передвижения в туристской группе по различным типам рельефа, преодоления естественных сухопутных и водных препятствий;

1.2. Умеют ориентироваться по местным признакам, карте и компасу, с помощью навигатора;

1.3. Владеют навыками первой помощи и обеспечения собственной безопасности в природной среде,

1.4. Знакомы со способами выживания в экстремальных условиях;

1.5. Знают способы практического применения лекарственных, съедобных растений, ядовитые растения и грибы, шире познакомятся с историей и географией Карпинского района.

2. Метапредметные (развивающие):

2.1. У обучающихся развито внимание, память, логическое и образное мышление, культура речи, что подкрепляется опытом помощи в проведении походов со школьными группами.

2.2. Развит познавательный интерес и творческие способности обучающихся, что проявляется в участии в различных творческих конкурсах.

2.3. За время освоения программы развиты сила, выносливость, координацию движений, в соответствии с их возрастными и физическими возможностями, что проявляется в результативном участии в соревнованиях.

3. Личностные (воспитательные):

3.1. В процессе реализации программы формируется личность ребенка, социально-адаптированная к современным условиям, мотивированная на занятие туризмом.

3.2. Воспитать морально-волевые качества через преодоление трудностей в походной деятельности: чувство товарищества, коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде;

3.4. Привить стремление к здоровому образу жизни.

3.5. Формировать потребность в получении новых знаний.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебный год	Форма	Оценочные материалы
2026-2027	Стартовый	Тесты по туризму.
	Промежуточный	Тесты «Подготовка к походу».
	Итоговый	Средний процент усвоение программы в кружковом объединении по таблице №2.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Видеопрезентация "Городской округ Карпинск".
2. Видеопрезентация "Северный Урал — горная система Уральских гор".
3. Видеопрезентация «Карпинск – туристический центр Северного Урала».
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Кытлым. Сборник статей, очерков и воспоминаний. Серия: Очерки истории Урала. Выпуск 71.. — Екатеринбург: Банк культурной информации, 2012. — С. 20. — 128 с.
6. Плакаты по безопасности.
7. Столица Уральского севера. Upmonitor.ru
8. Фильм «Природа в разное время года»
9. Фильмы: « Там, где тайга, река и скалы. Северный Урал». «Седой Урал».
10. Фотоматериалы о походной жизни обучающихся.
11. Интернет ресурсы: https://gdk-karpinsk.ekb.muzkult.ru.
12. Интернет ресурсы: https://ru.wikipedia.org/wiki/Кытлым.
13. Интернет ресурсы: karpinskmuseum.ru.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНЕ

Реализовывать программу может педагог, имеющий высшее образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области туристско-краеведческого направления, знающий педагогические технологии, методы и формы работы, специфичные для учреждения дополнительного образования детей.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Помещение:

Учебный кабинет, оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, классная доска, шкафы для хранения учебных и наглядных пособий, ПК, мультимедийный проектор, карты, атласы.

Дидактические материалы:

1. Раздаточный материал (бланки анкет, буклеты, фотографии, коллекция минералов).
2. Наглядные пособия (таблицы, плакаты, иллюстрации)

Снаряжение, специальное оборудование, инструменты:

Походная аптечка;
Ремонтный набор;
Палатки туристские;
Рюкзаки;
Коврики туристские;
Тенты;
Туристские котлы;
Пила, топор;
Спальные мешки;
Веревки основная;
Веревка вспомогательная;
Страховочные системы;
Каски; карабины;
Спусковые устройства типа «лепесток», «восьмерка»;
Приспособление для подъема «жумары»; блокировки;
лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки;
Катамаран;
Весла;
Спасательные жилеты;
Приспособление для волокуш.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков Н. Спортивные походы в горах. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1994.

2. Колесникова А.В. Спортивное ориентирование. -2002.

3. Константинов Ю.С. Ориентирование как образ жизни. - Москва,2007.

4. Константинов Ю.С. Туристские спортивные маршруты. - Москва, профиздат.1987.

5.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - м.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. -М.: ЦДЮТиК, 2005.

7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1990.

8. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. - Москва, профиздат.1984.

9. Коструб А.А. Медицинский Справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.

10. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1979.

11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1981.

12. Моргунов Б.П..Туризм. - Москва, Просвещение.1978.

13.Словарь юного туриста. Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. Ю.В.Контантинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.

14.СтоляренкоА.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Тесты для стартового мониторинга.

Вопрос 1

Что такое туризм?

Варианты ответов

- отдых на берегу моря;
- путешествие по стране с рюкзаком;
- поход на гору.

Вопрос 2

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

Варианты ответов

- авиационный;
- водный;
- пешеходный

Вопрос 3

Какие вещи вы возьмете в поход?

Варианты ответов

- подушку;
- матрас;
- компас

Вопрос 4

Какое снаряжение относится к личному снаряжению?

Варианты ответов

- туристическая палатка;
- казанок;
- рюкзак.

Вопрос 5

Для чего предназначен компас?

Варианты ответов

- узнать время;
- для ориентирования на местности;
- для измерения масштаба карты.

Вопрос 6

Что такое бивак?

Варианты ответов

- участник группы, идущий последний в походной группе;
- место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

Вопрос 7

Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

Варианты ответов

- иголка, нитка, булавки;
- зубная щетка. полотенце, нож;
- пила, молоток, плоскогубцы.

Вопрос 8

Разводить костер необходимо.....

Варианты ответов

- по возможности на старом кострище;
- среди деревьев под нависающими ветвями;
- рядом с палатками

Вопрос 9

Определите признаки наземные предметы и водная поверхность название ветра штиль?

Варианты ответов

- Флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная;
- Флаг слабо развевается, рябить поверхность воды;
- флаг вытягивается, волны становятся длиннее.

Вопрос 10

Определите название ветра шторм по признакам наземным и водным предметы?

Варианты ответов

- ломает большие деревья, высокие волны с длинными опрокидывающимися гребнями;
- срывает крыши, вырывает с корнем деревья, вся водная поверхность становится белой от пены;
- ломает тонкие ветки, гнутся большие деревья, высота и длина волн заметно увеличиваются.

Вопрос 11

Какие птицы первые прилетают в марте месяце?

Варианты ответов

- скворцы;
- грачи;
- соловьи.

Вопрос 12

В каких продуктах содержатся белки?

Варианты ответов

- хлеб, крупа, картофель, мед;
- мясо, рыба, молоко, бобы, горох;
- сахар, гречка, яйцо.

Вопрос 13

В каких продуктах содержатся углеводы?

Варианты ответов

- мясо, рыба, яйцо;
- крупа, хлеб, картофель, мед;
- молоко, сгущенка, горох.

Правильные ответы:1-1;2-1;3-3;4-3;5-2;6-2;7-3;8-1;9-1;10-1;11-1;12-2;13-2.

Тесты для промежуточного мониторинга.

Тесты. Подготовка к походу.

1. Основное направление в работе по безопасности похода:
А) соблюдение режима дня;
Б) предупреждение травматизма и несчастных случае;
В) словесные предупреждения;
Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:
А) неблагоприятные метеорологические условия;
Б) недостаток снаряжения;
В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;
А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
Б) делать только то, что нравится мне;
В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:
А) руководитель похода;
Б) родители;
В) милиция;
Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:
А) чрезвычайной ситуации;
Б) перемене погоды;
В) появлению диких животных.

6. Травма – это:
А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:
А) отставание от группы;
Б) опоздание к приёму пищи;
В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:
А) хорошо знать маршрут;
Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
В) одеться по сезону;
Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:
А) знать наиболее интересные места;
Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:
А) он выписал справку;
Б) определить состояние своего здоровья;
В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:
А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:
А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:
А) объединяет и сплачивает группу;
Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Правильные ответы:1-б;2-в;3-а;4-а;5-а;6-в;7-в;8-г;9-а;10-б;11-б;12-в;13-а

Тесты итогового мониторинга.

1. Правила безопасности на транспорте

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:
а) остановитесь в тамбуре
б) пройдете в середину вагона
в) сядете на первое свободное место.

1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:
а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.
б) оденете дополнительную одежд;
в) толкаться, пытаясь согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:
а) у края платформы
б) не ближе 1 м
в) не ближе 3 м.

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:
а) не снимать рюкзаков
б) снять их, поставить около себя
в) снять рюкзаки, сложить в одно место.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:
а) стоять в проходе
б) сесть третьим человеком на сидение
в) сесть на пол на рюкзак или сидушку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:
а) будете стоять у бортика
б) каждый сядет на свой рюкзак
в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:
а) навстречу транспорту по левой стороне
б) по ходу транспорта по правой стороне
в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо-
а) идти всем вместе строем
б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе
в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:
а) каждый самостоятельно перейдет дорогу
б) все вместе одной группой
в) все вместе шеренгой вдоль шоссе
г) все вместе строем по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:
а) все вместе одной группой с руководителем
б) каждый кто с кем хочет или по одному
в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:
а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих
б) ходить по городу по одному
в) показать, что у тебя много денег
г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:
а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.)
б) ждать на одном месте
в) догнать группу.

ОТВЕТЫ к тестам

Вопрос	Ответ	Комментарии
1.1.	в	Чтобы дать возможность всей группе войти в вагон, надо стремиться всем не задерживаясь, проходить в середину.
1.2.	б	Активные игры и бег по платформе небезопасны
1.3.	в	Безопаснее стоять от края платформы дальше 1 м
1.4.	в	Если сложить все рюкзаки в одно место, группа займет в автобусе меньше место, свободнее разместится в нем
1.5.	в	Лучше сидеть на рюкзаке или коврике, при этом можно меняться с другими участниками местами
1.6.	в	Надежнее сложить компактно все рюкзаки в одно место
2.1.	а	Вдоль шоссе безопаснее идти по левой обочине навстречу движению транспорта
2.2.	в	Вдоль шоссе безопаснее идти всем вместе строем по одному.
2.3.	в	Группа шоссе переходит, построившись шеренгой, по команде руководителя.
2.4.	б	Безопаснее ходить по незнакомому городу всем вместе или разбившись на отдельные группы
2.5.	а	Не хочешь конфликта с местным населением - уважай их обычаи и особенности культуры, не провоцируй на конфликт

2.6.	б	Самое правильное - ждать на том месте, где отстал от группы.

Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга теоретических знаний обучающихся

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, Имя воспитанника	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1.								
2.								
3.								
4.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606506

Владелец Панина Лия Борисовна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027