

**Методические рекомендации по проведению
тестовых заданий на усвоение теоретических знаний
по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим)
программам туристской направленности**

Тестовые задания предназначены для педагогов дополнительного образования и обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам туристской направленности с целью повышения качества образовательного процесса.

Задания рассчитаны на возраст учащихся 11-15 лет и способствует формированию мотивации учащихся на усвоение курса «Спортивный туризм», структурируют уже имеющиеся знания, являются одним из методов оценки уровня усвоения программы в целом.

Для отслеживания динамики обучения разделы сгруппированы в тематически близкие блоки:

- 1) «Основы туристских знаний».
- 2) «Топография и ориентирование».
- 3) «Краеведение».
- 4) «Основы гигиены и первая доврачебная помощь».
- 5) «Общая и специальная физическая подготовка».

Тестовые задания могут использоваться как на учебных групповых и индивидуальных занятиях (очно), так и дома (дистанционно).

Результативность обучения имеет процентное выражение, соответствующее четырем уровням: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

За каждое выполненное учащимся задание начисляются баллы, соответствующие его сложности. Общее количество баллов суммируется, максимальная сумма баллов в процентном отношении соответствует 100% теоретических знаний. Теоретические знания оцениваются следующим образом (критерии оценки уровня теоретической подготовки):

- 100 – 80% – высокий уровень – 4-5 баллов;
- 70 – 50 % – средний уровень – 3-4 балла;
- менее 50 % – низкий уровень – 1-2 балла.

Для определения уровня теоретических знаний по программе в целом итоговый процент по каждому блоку разделов делится на 100 и умножается на процент данного блока разделов в программе:

- блок «Основы туристских знаний» до 45%.
- блок «Топография и ориентирование: до 15%.
- блок «Краеведение» до 10%.
- блок «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» до 10%.
- блок «Общая и специальная физическая подготовка» до 20%.

Результаты суммируются, полученный показатель отражает уровень теоретических знаний по программе в целом, служит одной из основ при оценке, корректировке и выборе содержания, форм, методов образовательного процесса, организуемого педагогом дополнительного образования.

Тестовые задания первого года обучения

Основы туристских знаний

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:




Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

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, хоба, лыжи, книга, мочалка, котелок, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики, бахилы, тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые 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.



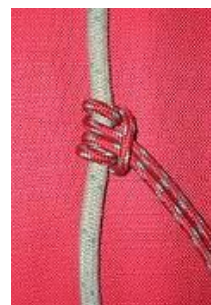
1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

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) Треккинговая



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., снабженная двумя лямками».

Ответ: _____

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

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

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 _____ лагерь 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 походе выходного дня:


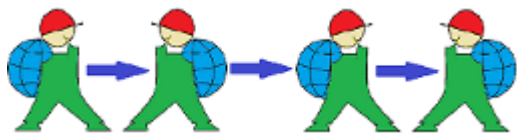
Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад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

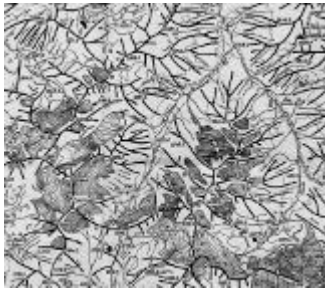
- а) Колонна по 1 человеку.
- б) Шеренга в 1 ряд.
- в) Парами.
- г) В произвольном порядке.

18) Дистанция соревнований по спортивному туризму 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.

Топография и ориентирование

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



А _____



Б _____



В _____



Г _____

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

2) Какой масштаб используется для топографических карт:

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

3) 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.

4) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. _____



Б. _____



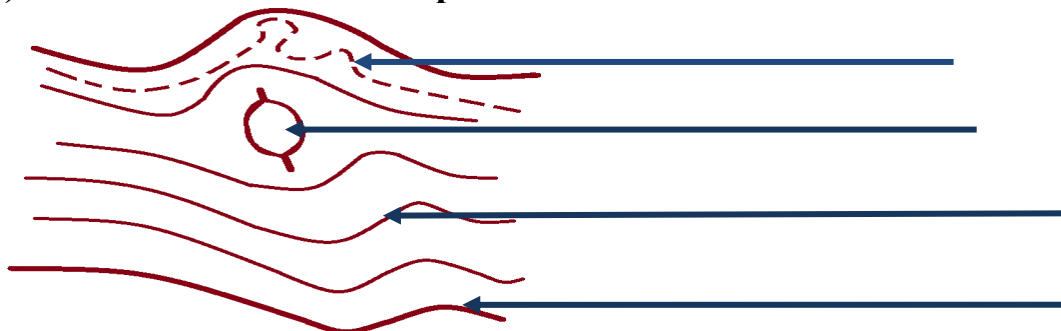
В. _____



Г. _____

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

5) Подпишите названия горизонталей:


















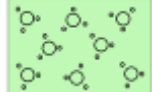



6) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

а) Бергштрих.

б) Заложение.

в) Сечение.

7) Впишите названия топографических знаков:

	
	
	
	
	
	
	
	
	
	.100,5

8) 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.

9) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

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

10) 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.

Краеведение

1) Отметьте герб Нижегородской области:



А.








Б.



В.

2) Определите пейзажи Нижегородской области:

		
1.	2.	3.
		
4.	5.	6.

3) Год образования г. Городца:

- а) 1221г. б) 1152г. в) 1147г.

4) Климат Нижегородской области:

- А) Континентальный б) Морской в) Тропический

5) Какое животное, обитает за пределами Нижегородской области:

Дикие животные: лось, рысь, марал, россомаха, косуля сибирская, амурский тигр, кабан, северный олень, бурый медведь, еж, лиса.

6) Подчеркните водоемы Городецкого района:

Р. Ока, Каспийское море, Черемоново болото, р. Енисей, р. Волга, р. Лемша, Черное море, Спасское озеро, р. Лена, родник Никола Ключ, р. Керженец, Горьковское водохранилище, Амур, р. Узола, о. Светлояр, Азовское море, р. Юг, р. Руйка, Яровое озеро, Беловское море, р. Белая.

7) Полезные ископаемые Нижегородской области:

- | | | |
|------------------|------------------|-----------|
| а) Уголь | е) Торф | г) Золото |
| д) Глина | в) Мрамор | з) Нефть |
| б) Железная руда | ж) Каменная соль | |

8) Назовите виды транспортных путей, проходящих по Городецкому району:

Ответ: _____

9) Сколько городов находится на территории Нижегородской области:

- а) 28 б) 20 в) 15

10) Назовите городецкие промыслы и ремесла:

Ответ: _____

11) Летчик-испытатель, родиной которого является с. Василево Нижегородской губернии:

- а) Арсений Ворожейкин б) Валерий Чкалов в) Георгий Береговой

12) Назовите музеи г. Городца:

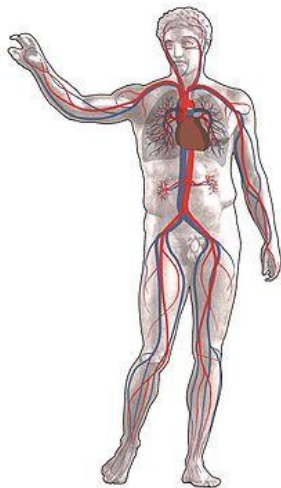
Ответ: _____

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1) Гигиена это:

- а) Поддержание здорового образа жизни. в) Нарращивание мускулатуры.
б) Поддержание чистоты.

2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) 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?

- а) Мышечной
- б) Соединительной
- в) Костной

6) Подпишите названия лекарственных растений:



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

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:

- а) Перелом б) Ожог в) Кровотечение

9) Признаки ушиба:

- а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.
б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.
в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.

10) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

- а) Артериальном в) Венозном
б) Капиллярном г) Паренхиматозном

11) Бинт накладывают в направлении:

- а) От более узкой части тела к более широкой
б) От более широкой части тела к более узкой

12) Жгут накладывают:

- а) Непосредственно на открытый участок тела в) Поверх куртки
б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок

13) Частичное или полное нарушение целостности кости вследствие воздействия механической силы – это _____

14) Иммобилизация это:

- а) Создание неподвижности поврежденной или больной части тела, обычно конечности или позвоночника.
б) Комплекс мер по приведению пострадавшего в сознание.
в) Транспортировка пострадавшего в медучреждение.
г) Комплекс упражнений утренней гимнастики.

15) Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита:

- а) Регулярные осмотры на наличие клещей. в) Вакцинация.
б) Использование специальной одежды и репеллентов.

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: _____



а) Турковрик



б) Котелок



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

18) Выберите способы транспортировки пострадавшего при переломе ноги:

- а) В рюкзаке б) На веревке в) На носилках г) На спине товарища

Общая и специальная физическая подготовка

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

1. _____
2. _____
3. _____

2) Выберите 3 основных физических качества туриста:

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

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
	Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи

	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:

Турист	Ответ
Турист-пешеход	
Турист лыжник	
Турист-велосипедист	

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:

- а) Специальное занятие б) Поход выходного дня в) Утренняя гимнастика

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

Ответ: _____

8) Выберите упражнения:

Для развития силы рук	Для развития силы ног
_____	_____
_____	_____

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 | в) На пятку |
| б) На ребро | 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:

- | | | |
|----------|---------|----------|
| а) 26-30 | б) 6-10 | в) 16-20 |
|----------|---------|----------|

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

- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| а) Динамометрия | б) Спирометрия | в) Взвешивание |
|-----------------|----------------|----------------|

Тестовые задания второго года обучения

Основы туристских знаний

1) На какое количество категорий подразделяются маршруты в спортивном туризме:

а) 4

б) 5

в) 6

2) Какое из определений верное:

а) Участвующие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут» туристские группы могут проходить маршруты в различных географических районах.

б) Участвующие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут» туристские группы могут проходить разные маршруты в одном географическом районе.

в) Участвующие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут» туристские группы могут проходить только один и тот же маршрут.

3) Вставьте недостающие слова в определение:

«Местом проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» может быть:

а) _____ среда.

б) _____ рельеф.

4) Подчеркните основные принципы определения результатов соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»:

Время прохождения, погодные условия, штрафные баллы, бонусные баллы, сумма времени прохождения и штрафных баллов, разница времени прохождения и штрафных баллов.

5) По истечении какого периода времени после опубликования результат соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» считается утвержденным, если не подан протест:

а) 1 час

б) 2 часа

в) ½ часа.

6) Какой из перечисленных этапов туристского многоборья нельзя преодолевать без рукавиц?

а) Горизонтальная навесная переправа.

д) Наклонная навесная переправа.

б) Траверс.

е) Бревно.

в) Спуск по вертикальным перилам.

ж) Маятник.

г) Подъем по вертикальным перилам.

7) На каком этапе находится участник под буквой «Б»:



А



Б



В

- а) Подъем.
- б) Параллельные перила.
- в) Навесная переправа.
- г) Спуск.
- д) Бревно.
- е) Маятник.

8) Как называется документ, подтверждающий спортивную квалификацию участников соревнований?

Ответ: _____

9) Сколько классов дистанций в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»?

- а) 2
- б) 6
- в) 5

10). Минимальный возраст для прохождения короткой дистанции 1 класса:

- а) 8 лет
- б) 10 лет
- в) 12 лет

11) Подчеркните личное специальное снаряжение туриста-спортсмена:

Страховочная система, расческа, карабин, рюкзак, поварешка, налобный фонарь, газовая горелка, жумар, кружка, самостраховка, каска, кошки, спусковая восьмерка, хобба, веревочная петля, носилки, скальный молоток, перчатки трикотажные, надфиль, тарелка, самостраховочная петля из репшура, ложка, полотенце, палатка, солнцезащитные очки, треккинговые палки, ледоруб, накидка на рюкзак, мыло, иголки и нитки, рукавицы брезентовые, гамаши, веревка, нож складной, волокуши, ветровка, трос, котелок, крючья.

12) Дайте названия узлам:



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

13) Металлическая литая деталь, повторяющая по форме цифру «восемь»:

- а) Устройство для спуска.
- б) Устройство для передвижения по горизонтальным перилам.
- в) Устройство для подъема.

14) Какие узлы используются для пристегивания участника к страховочной веревке:

Булинь, встречная восьмерка, восьмерка петля, проводник, встречный проводник, двойной проводник, простой штык, гребвайн, австрийский проводник схватывающий.

Ответ: _____

15) Устройство для подъема по вертикальным перилам, в основе конструкции которого лежит эксцентрик с шипами это:

- а) Блок-ролик.
- б) Спускочная восьмерка.
- в) Жумар.

16) Соотнесите типы карабинов с изображениями:



A. _____



Б. _____



В. _____

Варианты: карабин с муфтой, карабин без муфты, карабин с автоматической муфтой.

17) Какие из представленных страховочных систем относятся к:

- а) Верхней: _____
- б) Поясной: _____
- в) Полной: _____



1.



2.



3.



4.



5.



6.

18) Как называется данное устройство? Впишите название рядом с рисунком.



Ответ: _____

19) Для чего предназначены петельки по бокам страховочной системы:

- а) Для подвески спускового устройства.
- б) Для развески «легкого» снаряжения: карабинов, оттяжек и т.п.
- в) Для подвески рюкзака.

20) Составьте описание места для палаточного лагеря (см. фото) по таблице, отметив «звездочкой» или «галочкой» соответствующие ячейки:



№	Описание места	Есть	Ограничено	Нет
1.	Источник воды			
2.	Наличие дров			
3.	Площадка под палатку			
4.	Защищенность от ветра			
5.	Опасность падения камней			
6.	Опасность падения деревьев			
7.	Опасность удара молнией во время грозы			
8.	Подтопляемость во время осадков			
9.	Кровососущие насекомые			
10.	Опасность встречи с дикими животными			

21) Соедините стрелками походные «отходы» и варианты их использования:

Отходы	Использование
Бумага	Вторичному использованию не подлежат, утилизируются в специализированных точках приема в населенных пунктах
Разорванный «дождевик», полиэтиленовые пакеты	Тара под острые предметы, составляющие для изготовления аварийной «поварешки»
Консервные банки	Влагопоглотитель, расходный материал для ремонтных работ

Рваные носки, футболки	Материал для розжига костра
Использованные батарейки	Материал для ремонтного набора
Дырявые резиновые сапоги	Материал для создания водонепроницаемого слоя и навесов

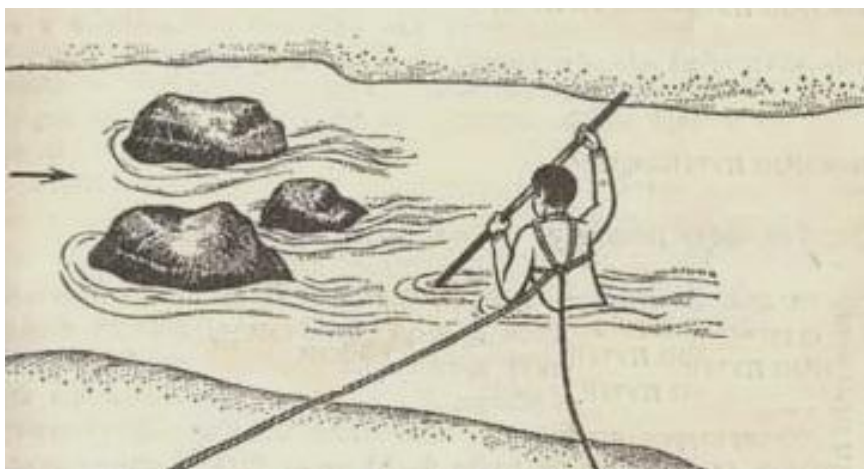
22) Подчеркните продукты для меню туристского похода продолжительностью 3-5 дней:

Молоко пастеризованное, консервы рыбные, овощи, зелень, рыба, зеленый горошек, шоколад, сухофрукты, макароны, карамель, масло сливочное, мясо, сухари, сгущенка, масло топленое, ягоды, какао порошок, консервы мясные, кукуруза в початке, крупы, колбаса «докторская», пряники, молоко сухое, сыр, сметана, пирожки с капустой, фрукты, крахмал, кетчуп, кукуруза консервированная, печенье, майонез, морская капуста консервированная, кисель в брикетах, приправы, соль, сахар, хлеб, варенье, конфеты шоколадные.

23) Выберите оптимальный режим переходов во время движения в походе:

- 3 часа движения и 3 часа отдыха на привалах.
- 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах
- 15 минут движения и 15 минут отдыха на малых привалах.

24) Дополните описание переправы реки вброд с помощью рисунка:



«Первым переходит физически _____ и наиболее _____ турист. Его задача - перенести на противоположный берег _____ веревки, который прикрепляется к нему. Также к туристу карабином пристегивается _____ веревка, другой конец которой двое страхующих держат в руках, стоя на берегу _____ по течению. Перенесенный конец _____ веревки надежно крепится на берегу к _____, после чего веревка туго натягивается туристами над поверхностью воды. Прикрепившись к таким перилам, туристы поочередно переходят реку. Двигаться приходится _____, перебирая руками веревку, лицом _____ течению. Тело для лучшего сопротивления напору воды следует _____. В случае срыва туриста его вытягивают _____ на берег с помощью _____.

25) Подъем по затяжным склонам осуществляется:

а) В «лоб»

б) Серпантинном

26) Экспертную оценку запланированного туристского похода может осуществлять:

а) Администрация учреждения, на базе которого формируется группа туристов.

б) Маршрутно-квалификационная комиссия.

в) Дежурная смена поисково-спасательной службы.

27) Отчет туристской группы о совершенном походе должен содержать:

1. Материалы, подтверждающие _____

2. Материалы, подтверждающие _____

3. _____ маршрута.

Топография и ориентирование

1) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

Обозначение масштаба	Описание масштаба
1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1 см
2. 1: 25 000	2. 100м в 1 см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1 см
4. 1: 500 000	4. 1 км в 1 см
5. 1: 50 000	5. 250м в 1 см
6. 1: 200 000	6. 500м в 1 см
7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

2) Найдите ошибочное утверждение:

«Спортивная карта отличается от топографической:

а) Меньшим масштабом.

б) Большим масштабом.

3) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А. _____



Б. _____



В. _____



Г. _____

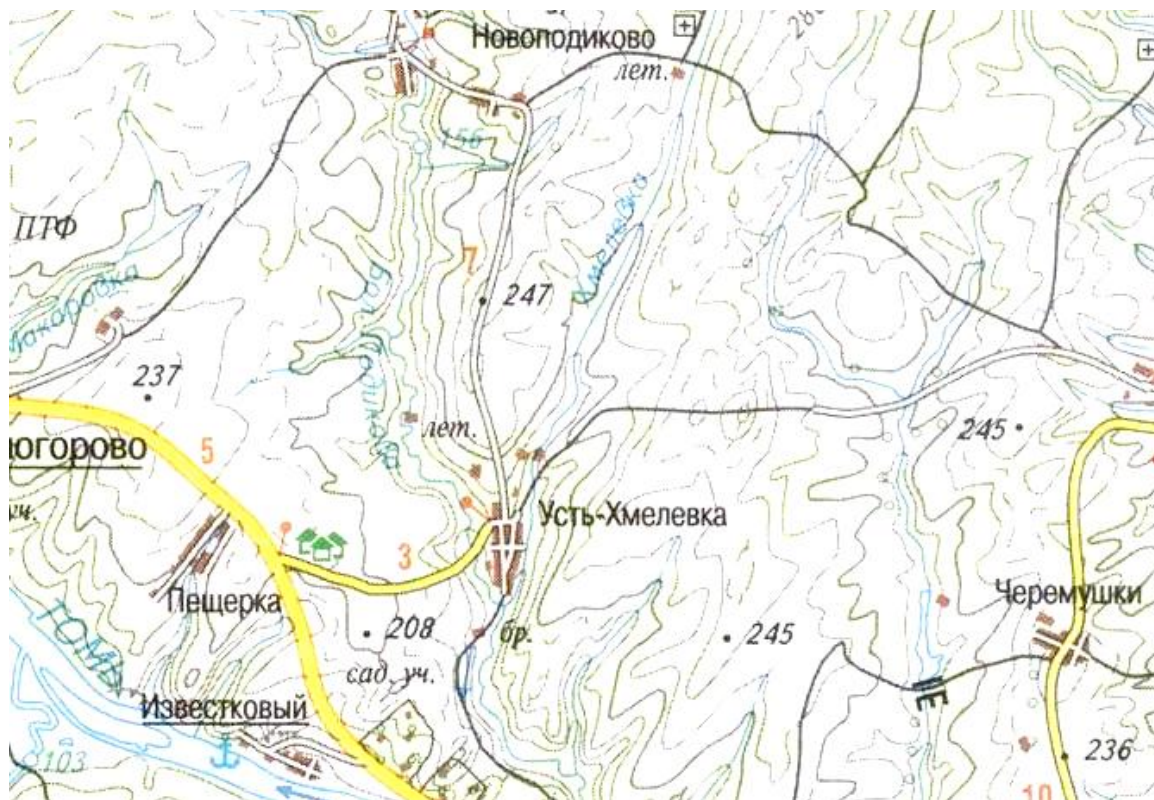
4) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки	Масштабные линейные знаки	Внемасштабные знаки	Пояснительные знаки
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

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.

5) Найдите на фрагменте карты следующие топографические обозначения:

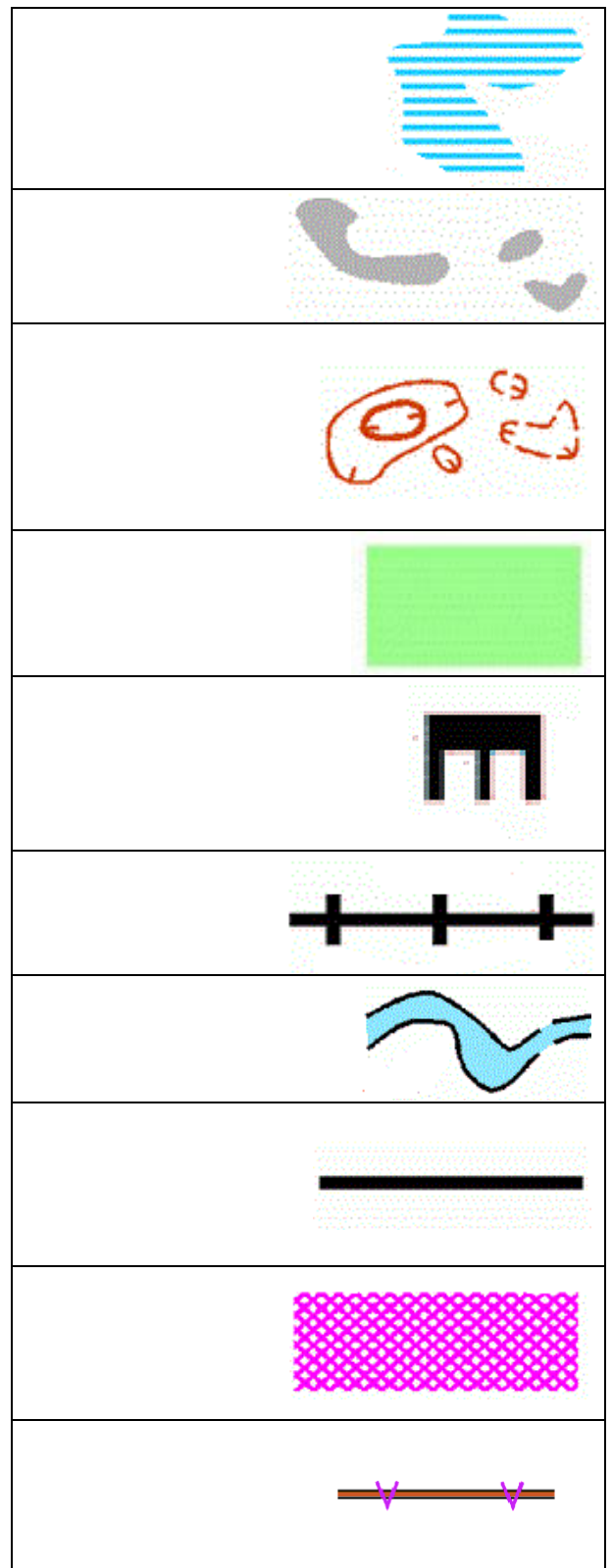
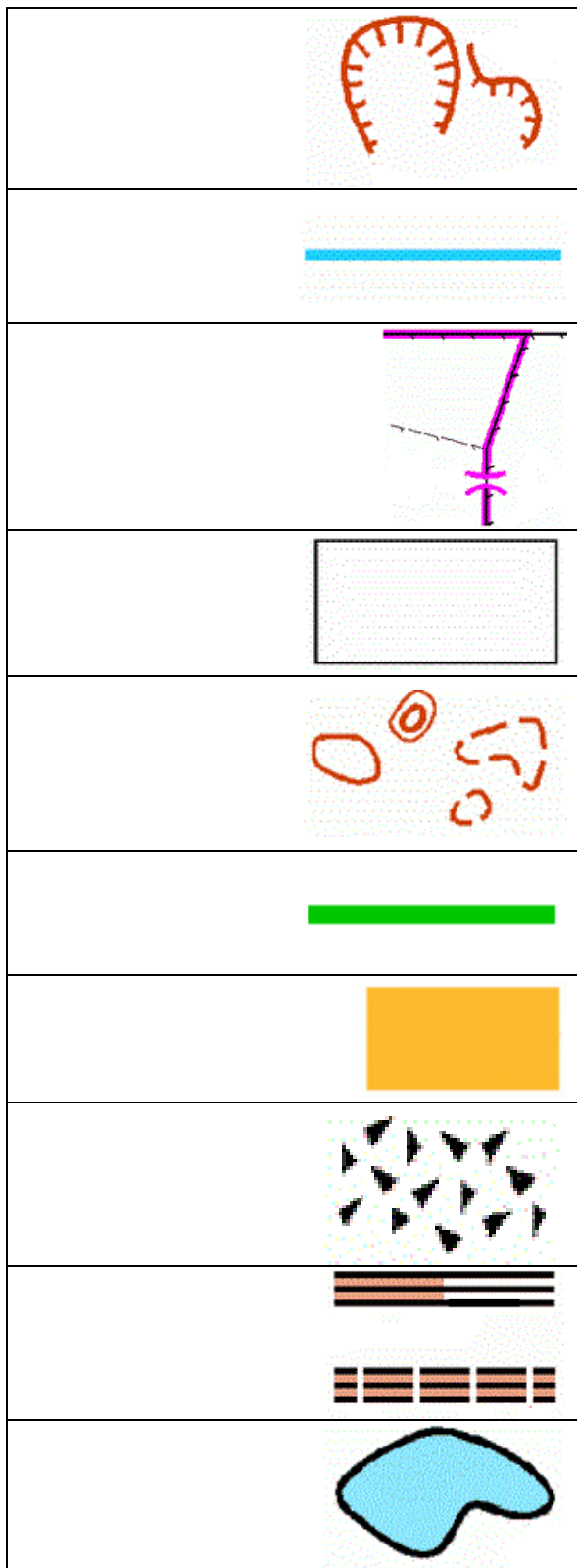
Отметка высот, отметка уреза вод, направление течения реки, сады, сельская застройка, брод, магистраль, холм, улучшенная грунтовая дорога, ручей, полоса лесопосадки, горизонталь, река, грунтовая дорога, плотина, полугоризонталь.



6) Вставьте в определение недостающие слова:

«Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи _____ и _____ должны пройти _____, расположенные на _____».

7) Дайте названия условным знакам спортивной карты:

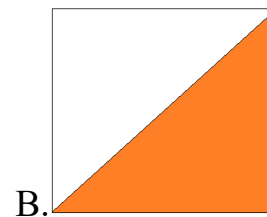
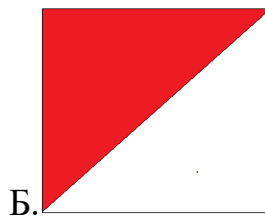
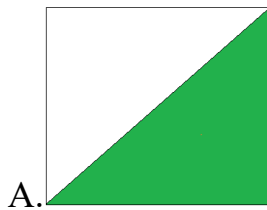


8) Определите по фрагменту легенды КП длину дистанции и набор высоты:

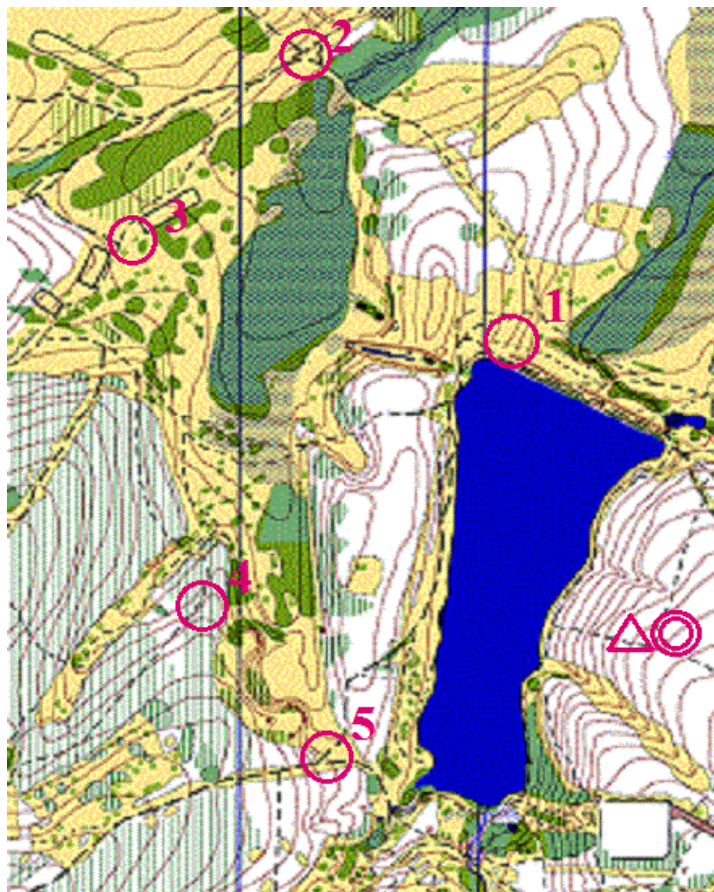
М 21	12,300	270

Ответ: длина дистанции: _____, набор высоты: _____

9) Найдите изображение стороны призмы контрольного пункта:



10) Определите по фрагменту карты вид соревнования по спортивному ориентированию:



а) Ориентирование в заданном направлении

б) Ориентирование по маркированной трассе

в) Ориентирование по выбору

г) Ориентатлон

11) Азимут отсчитывается:

а) По часовой стрелке.

б) В любом направлении, принимая за значение острый угол между направлениями на север либо на юг и направлением на какой-либо удаленный предмет.

в) Против часовой стрелки.

12) Впишите в определение прибора недостающие слова:

«Курвиметр состоит из _____ ролика на _____
и _____ пройденного количества _____».

13) Соотнесите значения скорости движения человека со способом движения*:

№	Способ движения	Скорость
1.	Пешком, слабопересеченная местность	
2.	По снегу на лыжах.	
3.	По снегу без лыж.	

*без тяжелого рюкзака

Варианты: 5-6 км, 6-8 км, 4-5 км.

14) 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 стенных пчел	
7.	Темная вторичная корка ствола сосны	
8.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы	

Краеведение

1) Найдите флаг Нижегородской области:



А.



Б.



В.

2) Нижегородская область находится в бассейне рек:

- а) Волга - Узола б) Волга - Ока в) Ока - Енисей

3) Самое крупное озеро Нижегородской области:

- а) Вадское б) Ладожское в) Светлояр

4) В каких районах находятся крупные озера Нижегородской области?

Район	Озеро
	Мухтоловские озера
	Светлояр
	Юрасовское

5) Сколько муниципальных районов в Нижегородской области:

- а) 19 б) 25 в) 39 г) 52

6) Какие транспортные магистрали проходят через Нижегородскую область:

- а) Автомагистраль «Москва - Н. Новгород - Краснодар»
б) Автомагистраль «Москва – Н. Новгород - Киров»
в) Московско-С. Петербургская железная дорога
г) Московско-Казанская железная дорога
д) Международный аэропорт «Шереметьево»
е) Международный аэропорт «Стригино»

7) Старейший город Нижегородской области:

- а) Нижний Новгород г) Арзамас
б) Балахна д) Городец
в) Павлово е) Кстово

8) Определите животных по их изображениям:



А. _____



Б. _____



В. _____



Г. _____



Д. _____



Е. _____



Ж. _____



З. _____



И. _____



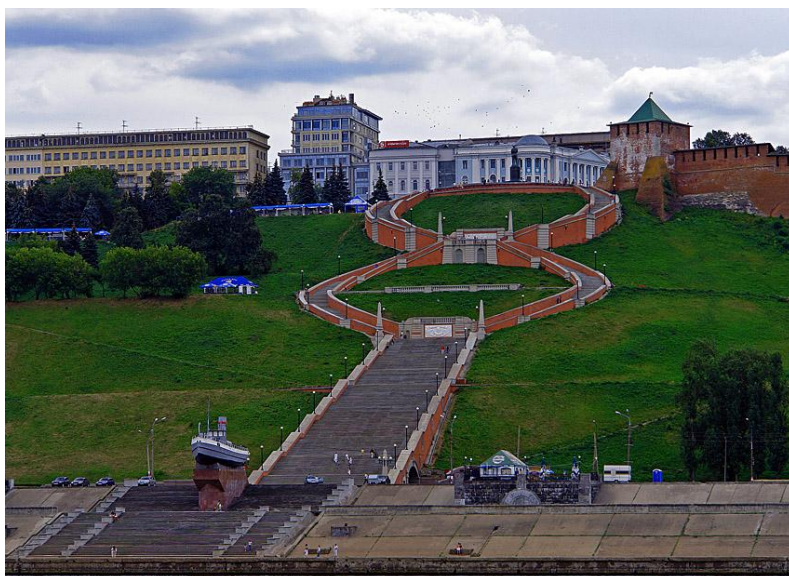
К. _____

9) Выдающиеся спортсмены Нижегородской области

Достижения, спортивное звание	Спортсмен
Заслуженный мастер спорта по скоростному бегу на коньках. Победительница и призер чемпионатов мира, Европы, СССР. На Олимпиаде в австрийском Инсбруке (1976 г.) завоевала две золотые и две бронзовые медали.	
Заслуженный мастер спорта по биатлону. На Играх в итальянском Турине (2006 г.) в составе российской команды показал второй результат в эстафете 4x7,5 км.	
Заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике, четырёхкратная чемпионка мира, семикратная чемпионка Европы.	

Варианты ответов: Татьяна Аверина, Николай Круглов (младший), Арина Аверина.

10) Что изображено на фото?



Ответ: _____

12) Как называется данный монумент и где он расположен (город)?



Ответ: _____

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1) О каком виде закаливания идет речь:

«Благодаря переменному воздействию на организм высоких и низких температур, стенки наших кровеносных сосудов становятся более эластичными, обменные процессы в организме активизируются, происходит укрепление защитных функций организма.

Ответ: _____

2) Какие органы изображены на рисунках и что можно сказать об их «обладателях»?:



А. _____



Б. _____

3) Выберите органы, относящиеся к центральной нервной системе:

Спинальный мозг, сердце, щитовидная железа, головной мозг, тонкий кишечник, легкие.

4) Какая кровь разносит по организму кислород?

- а) Венозная б) Капиллярная в) Артериальная

5) Назовите 3 природных продукта, обладающих антибактериальными свойствами:

1. _____ 2. _____ 3. _____

6) Назовите повреждение, появляющееся в результате продолжительного трения или давления на кожу:

Ответ: _____

7) Вывих это:

- а) Деформация кости в) Укорочение конечности
б) Смещение суставных концов костей

8) Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам:

а) 1-2 глубокие ранки, кровотечение отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Ответ: _____

б) Жало в месте укуса, боль, отек, зуд, жжение, высыпает сыпь, иногда возникает отек даже на тех участках кожи, что расположены далеко от места укуса. У некоторых общее состояние быстро ухудшается, развивается одышка, головокружение, случается и потеря сознания.

Ответ: _____

в) 1-2 ранки, кровотечение, боль в месте укуса, общее ухудшение самочувствия может наступить только через несколько дней.

Ответ: _____

г) Кровоточащая ранка треугольной формы около 1,5 мм, жжение, зуд, припухлость до 48 часов.

Ответ: _____

9) Как правильно вытащить жало пчелы из места укуса?

- а) Выдавить пальцами. в) Вытащить пинцетом.
б) Вытащить пальцами. г) Подцепить иглой и вытащить пальцами.

10) Как можно определить изменение цвета и отечность пострадавшей конечности?

Ответ: _____

11) К чему относятся следующие меры:

Проводится поверх одежды и обуви, конечности придается положение, при котором максимально расслаблены мышцы, обездвиживаются минимум 2 сустава выше и ниже перелома.

Ответ: _____

12) Из чего можно сделать закрутку:

- а) Из веревки.
- б) Из бинта.
- в) Из проволоки.
- г) Из полоски ткани.

13) К какой категории относятся следующие средства походной медицинской аптечки:

Средства: Бинт марлевый, вата гигроскопическая, пластырь, бинт эластичный.

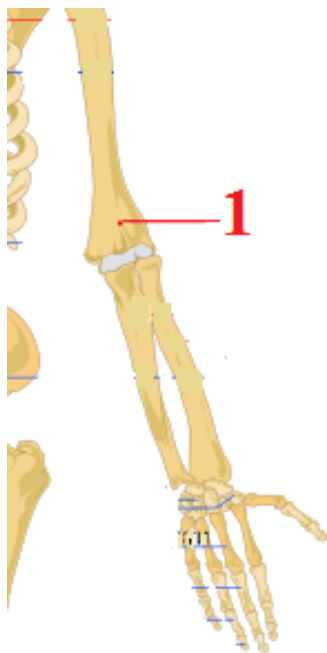
Ответ: _____

14) Какие мышцы выделены на рисунке красным цветом?



- а) Бицепсы
- б) Большая мышца спины
- в) Ягодичные
- г) Трицепсы
- д) Икроножные
- е) Дельтовидные

15) Выберите вариант названия кости под цифрой «1» на фрагменте изображения скелета человека:



- а) Большеберцовая
- б) Плечевая
- в) Лучевая
- г) Локтевая
- д) Тазовая
- е) Малоберцовая
- Ж) Запястье
- з) Пястная кость
- и) Фаланга
- к) Плюсна

16) Определите состояние пострадавшего по внешним признакам, меры по оказанию первой помощи:

Вялость, апатичность, кожные покровы бледные, конечности синюшные или имеют мраморную окраску, появляются так называемая гусиная кожа. Пульс редкий, артериальное давление повышается, дыхание не изменено.

Состояние: _____

Первая помощь (3 мероприятия):

1. _____
2. _____
3. _____

17) Выберите меры по оказанию первой помощи при солнечном ударе:

Удалить из зоны перегревания, уложить на открытой площадке в тени, дать согревающее питье, освободить от верхней одежды, смочить лицо холодной водой, укутать, похлопать по груди мокрым полотенцем, положить на голову пузырь с холодной водой, растереть с использованием согревающей мази, часто обмахивать, дать понюхать р-р аммиака, вызвать бригаду скорой помощи, иммобилизовать пострадавшую часть тела, сделать согревающий компресс на грудную клетку, растереть конечности руками.

18) В каком случае пострадавшему накладывают тугую круговую повязку на грудную клетку, как показано на рисунке:



- а) Перелом ключицы
- б) Перелом позвоночника
- в) Переломы ребер
- г) Ушиб мягких тканей живота
- д) Реберная невралгия
- е) Расстройство желудка

19) Каким из способов, указанных на рисунках, можно транспортировать (сопровождать) пострадавшего с переломом большеберцовой кости:

А.



Б.



20) «Слово-кроссворд»: назовите пятый из основных приемов самомассажа:

поглаживание, разминание, растирание, поколачивание и

В							
---	--	--	--	--	--	--	--

Общая и специальная физическая подготовка

1) Какой комплекс упражнений на разминке на занятиях по спортивному туризму пропущен:

1. Упражнения на выносливость.
2. _____
3. Растяжка (гибкость).

2) О каком органе идет речь:

Тренируя мышцы, нужно не забывать укреплять _____.

Само по себе _____ - удивительно сильная и выносливая мышца, которой нет равных по числу сокращений. Именно _____ в ответе за то, чтобы кровь циркулировала по всему телу, а для этого оно должно нагнетать давление. Вот почему тренировать _____ так же важно, как и любую другую мышцу вашего тела, а может, даже важнее.

Тренированное _____ - и повышенная выносливость прямо здесь и сейчас. Выносливость не связана напрямую с физической силой, можно иметь достаточно сил, чтобы присесть с 200-килограммовой штангой, однако при нулевой выносливости он не реализовывает в полной мере потенциал своих тренировок.

Чем больше человек занимается спортом, тем активнее растет его мышечная масса, тем труднее _____ справляться с нагрузкой, ведь даже 3 килограмма мышечной массы требуют около одного дополнительного литра кислорода в секунду, а это очень много. Вот почему большая мышечная масса при слабом _____ приводит к низкой выносливости - мышцам не хватает кислорода, образно говоря, они начинают задыхаться.

Выход один - натренировать _____ так, чтобы оно увеличилось в объеме. Тогда _____ будет справляться с нагрузкой и при этом меньше изнашиваться.

3) Температура воды, употребляемой во время тренировки должна быть:

- | | |
|---------------|------------|
| а) Теплой | в) Горячей |
| б) Прохладной | г) Ледяной |

4) Какое из нижеперечисленных упражнений лучше всего укрепляет мышцы груди, плечи и трицепсы:

- | | |
|----------------|-----------------|
| а) Выпады | г) Приседания |
| б) Отжимания | д) Подтягивания |
| в) Скручивания | е) Бег |

5) Назовите два основных способа передвижения на беговых лыжах:

Ответ: _____

6) Какое упражнение наилучшим способом способствует формированию выносливости?

Ответ: _____

7) Какое упражнение наилучшим образом укрепляет мышцы живота?

Ответ: _____

8) Какое упражнение наилучшим образом разрабатывает и укрепляет суставы и мышцы пальцев рук?

Ответ: _____

Тестовые задания третьего года обучения.

Основы туристских знаний

1) Какое количество участников команды может одновременно находиться на вертикальных перилах?

- а) Вся команда б) 1 участник в) 2 участника

2) Всероссийские соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «маршрут» в возрастной группе «юниоры/юниорки» проводятся на маршрутах:

- а) 4-6 к.с. б) 1-3 к.с. в) 1 к.с.

3) Кем осуществляется подача протеста на соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»?

- а) Участником команды. в) Независимым наблюдателем.
б) Представителем команды. г) Судьей этапа.

4) Соревнования в группе дисциплин «дистанция» по характеру зачета результатов делятся на:

- а) Личные, лично-командные, командные.
б) Короткие, длинные.
в) Индивидуальные, групповые.

5) Расшифруйте следующие аббревиатуры:

ВСС: _____

КЛ: _____

РЗ: _____

6) Подчеркните страховочное снаряжение:

Солнцезащитные очки, обвязка, рюкзак, спички, карабины, хобба, восьмерка, котел, дождевик, жумар, каска, кроль, рукавицы, веревка, ботинки, скальные крючья, фонарики (бахилы), закладки, тросик, газовая горелка, ледобуры, карта, термос для чая.

7) Распределите узлы для выполнения технических приемов по следующим категориям:

Узлы: австрийский проводник, встречный, пруссик, проводник-восьмерка, проводник, двойной булинь, штык, грейпвайн, встречная восьмерка, стремя, булинь, двойной проводник, Баррел (полугрейпвайн удавка).

Для связывания веревок	Для крепления на опоре	Петлевые	Схватывающие
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

8) Какая из страховочных систем не используется в качестве самостоятельной:

- а) Полная система. б) Поясная система. в) Верхняя система.

9) Подчеркните предметы командного ремнабора:

Предметы: Отвертка, зеркало, шило, сода, надфиль, гитара, напильник, тросик для крюков, куски ткани х/б, планшет, свисток, куски ткани капрон, карта, иглы, компас, наперсток, термометр, нитки х/б, зажигалка, нитки капрон, нож, плоскогубцы, стропа, веревочка, записная книжка, тара под ремнабор, проволока, сахар рафинад, скотч, губная помада гигиеническая, изолента, шуруп, подвес для очков, клей «Момент», мочалка, резинка, штатив, ножницы.

10) На один блок-ролик разрешается подвешивать:

- а) Один груз не более 100 кг. г) Один рюкзак.
 б) Одного человека. д) Один человек + один рюкзак.
 в) Двух человек.

11) Как называется однодневная остановка на отдых во время похода?

Ответ: _____

12) Найдите один из наиважнейших критериев выбора места установки лагеря, присутствующий на фото №1 и отсутствующий фото №2.

Ответ: _____



ФОТО 1:



ФОТО 2:

13) В течение дня группа шла к месту назначения (установки лагеря) и вышла к нему под вечер. Какие блюда вы рекомендуете приготовить на ужин? Каковы критерии выбора?

Меню ужина	Критерии выбора
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Продукты: Сайра, печенье, макароны, тушенка, пряники, рис, капуста, свекла, гречка, какао, сгущенка, курага, сухари, манка, молоко сухое, изюм, пшенка, кисель, чернослив, сахар, перловка, картофель, морковь, лук, сыр, кофе, конфеты, горох, чай.

14) Прокомментируйте рисунок:



Комментарий: _____

15) Международное обозначение сигнала SOS это:

16) Группа туристов отправилась в однодневный радиальный выход, планируя вернуться вечером в лагерь. Не уложившись в световой день и опасаясь заблудиться в темноте, группа остановилась на «холодную» ночевку: без палаток, ковриков и спальников (см. рис.) С помощью какого снаряжения можно:



- а) Построить укрытие.
- б) Обеспечить максимальную теплоизоляцию ног.

Ответ: _____

17) Что входит в обязанности «замыкающего» группы туристов? (3 пункта)

Ответ: 1. _____
 2. _____
 3. _____

18) Определите линии движения для каждого типа местности:

Местность	Линии движения
Открытые пространства лугов, невозделанных полей, небольшие перелески, чистые сосняки и др. легкопроходимые участки	
Густые леса с подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника	
Тайга или лес, где нет троп, болотистая местность.	
Залесенное среднегорье	

19) Выберите правильные способы преодоления поваленного дерева в лыжном походе:

- а) Снять лыжи и перелезть через дерево.
- б) Не снимая лыж, перешагнуть боком, поставив предварительно лыжи параллельно дереву.
- в) Сесть на дерево, упереться палками с двух сторон и, подняв ноги, перенести их одновременно на другую сторону.

20) При преодолении каких препятствий используют движение в «три такта»? Ответ: _____

21) Протяженность пешего маршрута 2 категории сложности составляет:

- а) Не менее 130 км.
- б) Не менее 160 км.

22) За какие из перечисленных нарушений на соревнованиях в группе дисциплин «дистанция» применяется снятие с этапа:

Нарушения: Работа без рукавиц, невыполнение требований судьи, неправильное выполнение технического приема, потеря каски, отсутствие страховки, перегрузка перил, потеря специального снаряжения, невыполнение условия прохождения дистанции.

23) При подъеме команды по склону с верхней страховкой первый участник может страховать второго:

- а) Через личное спусковое устройство, включенное в петлю поясной системы.
- б) Через точку опоры.
- в) Через карабин, включенный в петлю поясной системы.

24) На каком из этапов запрещена транспортировка рюкзаков со снаряжением совместно с участником?

Этапы: Переправа вброд, навесная переправа, переправа по бревну, переправа через овраг по дну, подъем по склону свободным лазаньем, подъем по перилам.

25) В какую часть страховочной системы включаются страховочная и сопровождающая веревки при переправе участника через водное препятствие по бревну? Ответ: _____

26) Какая из ошибок относится исключительно к лыжным дистанциям соревнований по спортивному туризму:

- а) Одинокое касание рельефа в опасной зоне; заступ в опасную зону
- б) Неосторожная транспортировка пострадавшего, приведшая к касанию травмированным (больным) участком тела склона
- в) Пропуск ворот при слаломном спуске

27) Как называются этапы соревнований по поисково-спасательным работам, представленные на фото?



А. _____



Б. _____

28) На что указывают стрелки на фото прохождения этапа «Переправа по бревну маятником»? Подпишите фото.



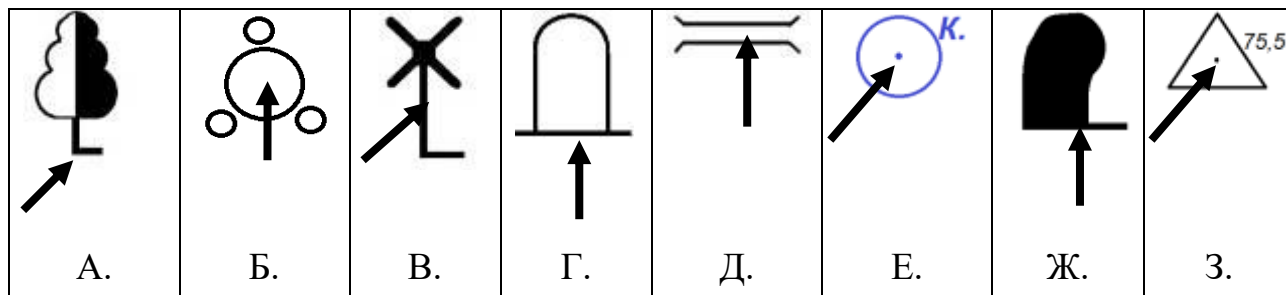
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Топография и ориентирование.

1) Найдите несуществующую зону «миллионной» карты:

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. U-37, 38, 39, 40 | 4. R-35, 36 |
| 2. A-12 | 5. K-46 |
| 3. Z-52 | 6. M-36 |

2) Найдите ошибочное указание на главную точку фигуры топографического внемасштабного знака:



3) Относительной высотой является:

- а) Координата от уровня моря. б) Топографическое превышение.

4) Определите, какой лес гуще:



А.



Б.

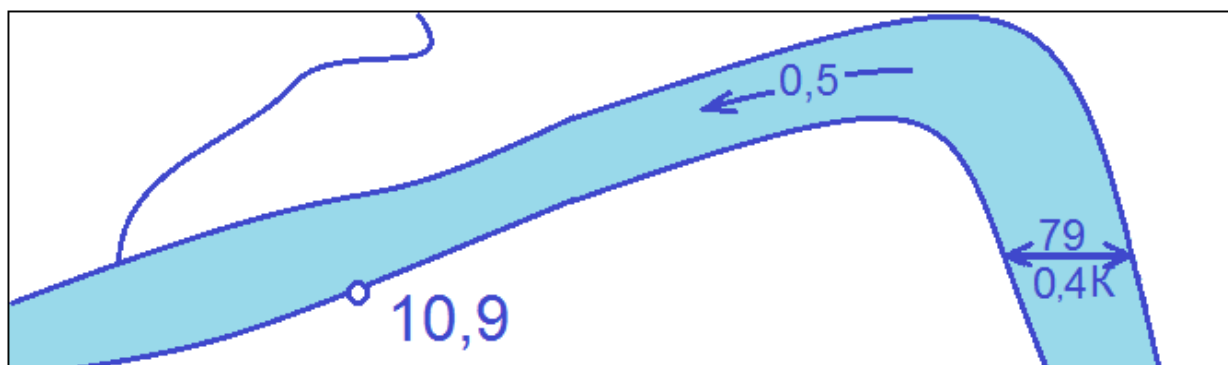


В.

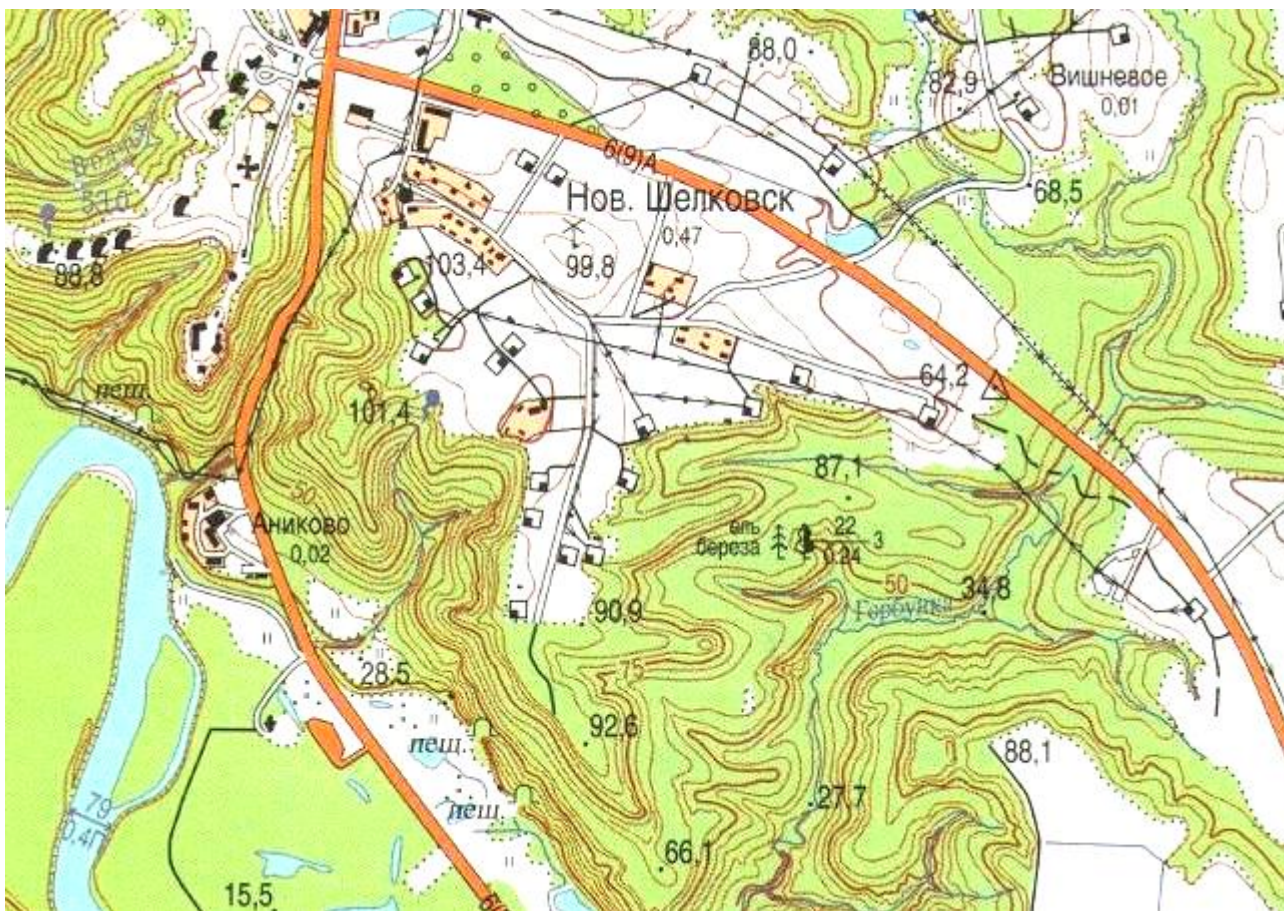
5) Определите по рисунку:

- а) Направление течения реки. г) Глубину реки.
 б) Скорость течения реки. д) Характер грунта дна.
 в) Ширину реки.

Ответ: _____



б) Напишите названия 20 разных топографических изображений (на выбор), присутствующих на фрагменте карты:



Ответ: _____

7) Определите формы рельефа по описанию:

1. Возвышенность конусообразной формы. Она имеет характерную точку-вершину, боковые скаты (или склоны) и характерную линию - линию подошвы. Линия подошвы - это линия слияния боковых скатов с окружающей местностью. На скатах горы иногда бывают горизонтальные площадки, называемые уступами. Ответ: _____

2. Углубление конусообразной формы. Имеет характерную точку- дно, боковые скаты (или склоны) и характерную линию - линию бровки. Линия бровки-это линия слияния боковых скатов с окружающей местностью.

Ответ: _____

3. Вытянутая и постепенно понижающаяся в одном направлении возвышенность. Он имеет характерные линии: одну линию водораздела, образуемую боковыми скатами при их слиянии вверху, и две линии подошвы.

Ответ: _____

4. Вытянутое и открытое с одного конца постепенно понижающееся углубление. Имеет характерные линии: одну линию водослива, образуемую боковыми скатами при их слиянии внизу, и две линии бровки.

Ответ: _____

8) В чем заключается способ послойной раскраски высот?

- а) Чем выше возвышенная часть суши, тем она _____.
- б) Чем глубже водоем, тем он _____.
- в) Глубины морей раскрашивают _____ и _____ цветами.
- г). Возвышенности окрашивают _____ цветом, низменности - _____.

9) Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:

а) Дистанция проходится 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 проходится 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: _____.

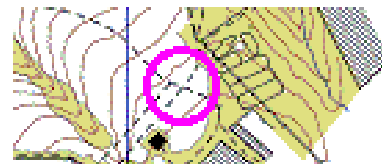
10) Опишите место постановки каждого КП по фрагментам спортивной карты:



А. _____



Б. _____



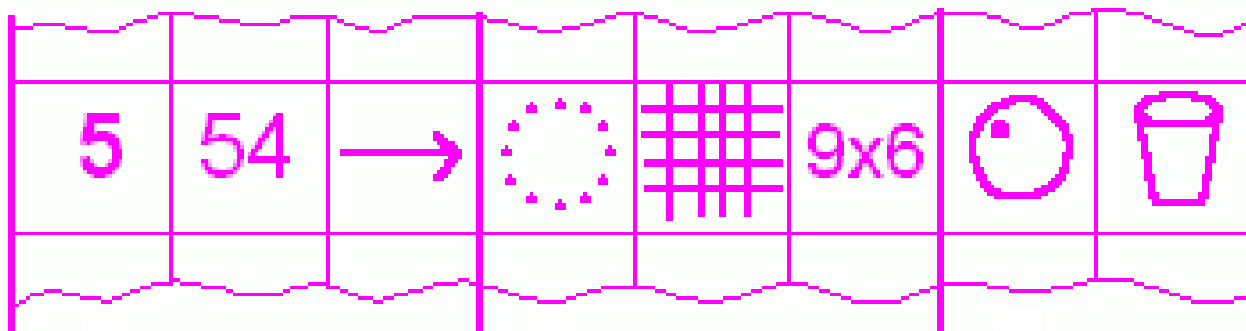
В. _____

а) _____

б) _____

в) _____

11) По фрагменту легенды расшифруйте значение обозначений:



12) Что обозначают прямые синие линии на спортивной карте?

Ответ: _____

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

- Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.
- Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.
- Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33.

14) При определении истинного азимута за исходное направление принимается:

- Географический меридиан.
- Магнитный меридиан.

15) Погрешность измерения механических курвиметров достигает:

- 0,2%
- 0,5%
- 5%

16) Соотнесите стрелками способы нахождения длины среднего шага для движения по определенной местности:

№	Способ нахождения длины	Местность
1.	$(\text{парный шаг}1 + \text{парный шаг}2 + \dots + \text{парный шаг}400) : 400$	сильнопересяеченная
2.	$(\text{парный шаг}1 + \text{парный шаг}2 + \dots + \text{парный шаг}400) : 400/2$	крутой подъем
3.	меньше ступни	слабопересяеченная

17) Максимальное отклонение от движения к намеченной точке составляет:

- 1/5 от пройденного пути
- 1/10 от пройденного пути
- 1/20 от пройденного пути.

18) Что следует предпринять при потере ориентировки на местности при движении к пункту назначения:

- а) Продолжить движение в сниженном темпе, высматривая ориентиры.
- б) Остановиться, вернуться по своим следам назад до места гарантированного ориентирования.
- в) Двигаться дальше, экономя силы и время путем «срезания» углов движения.

19) Съёмка местности, выполняемая на планшете с компасом при помощи визирной линейки называется:

- а) Площадная.
- б) Маршрутная.
- в) Глазомерная.

Краеведение

1) Дневник краеведческих наблюдений в походе заполняется:

- а) В течение месяца по возвращению домой.
- б) По окончании похода в последний день.
- в) Ежедневно в течение похода.
- г) В течение года по возвращению домой.

2) Какой вид деятельности по изучению своего края не является «краеведческим» и почему:

Виды деятельности: Сбор фольклора, археологические раскопки, изучение флоры, изучение фауны, изучение памятников истории и культуры, топонимика, изучение традиций, изучение быта, изучение хозяйствования жителей родного края.

3) Назовите основные экологические проблемы Нижегородской области:

Ответ: _____

4) Город в Нижегородской области, находящийся на 1 месте по выбросам химических отходов в атмосферу:

- а) Городец.
- б) Нижний Новгород.
- в) Дзержинск.
- г) Кстово.

5) Как характеризуются данные виды человеческой деятельности:

Вырубка леса, добыча песчано-гравийных смесей в реках, подрезка берегов и склонов, истребление представителей «Красной Книги», работа золотодобывающих драг, отсутствие рекультивации земель, выработка недров, браконьерство.

Ответ: _____

6) Что объединяет эти виды растений и животных:

Черный аист, выхухоль русская, змеяяд, бородатая неясыть, рысь, сальвиния плавающая, беркут, выдра.

7) Первое название города Нижний Новгород:

- а) Пешков. б) Сталинград. в) Горький.

8) Протяженности р. Волга:

- а) 1500 км. б) 3530 км. в) 4287 км.

9) Кто основал г. Городец:

- а) Александр Невский. в) Юрий Долгорукий.
б) Юрий Всеволодович. г) Владимир Мономах.

10) Одна из гор, на которой расположен Городец:

- а) Царская гора. в) Купеческая гора.
б) Княжая гора. г) Земляной вал.

11) Что изображено на фото? Где находится данная достопримечательность?



Ответ: _____

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1) Ниже приведены стадии опасного состояния, приводящего к заболеваемости и травматизму. Определите это состояние.

1. Усталость, не прекращающаяся после 5—7 часов отдыха
2. Постоянные болезни
3. Головные боли
4. Безуспешные попытки заснуть (особенно в раннее время) снижение внимания, памяти, способности концентрации, эмоциональный сдвиг;
6. Повышение давления.

Ответ: _____

2) О целебных свойствах воздуха *какого* леса идет речь:

Эти *деревья* насыщают воздух летучими эфирными маслами - фитонцидами, которые уничтожают болезнетворные микробы и бактерии, делая воздух чистым и благотворным. При изучении микрофлоры различных лесов, ученые установили, что воздух *такого* леса практически стерилен, т.к.

наиболее богат фитонцидами, поэтому многие санатории и больницы построены именно в лесах с *такими деревьями*.

Ответ: _____

3) В чем заключается «правило последовательности» при проведении закаливающих процедур? Приведите пример.

Ответ: _____

Пример: _____

4) Что такое «гиповитаминоз»? Каковы способы его профилактики и лечения?

Ответ: _____

Профилактика и лечение: (3 пункта):

1. _____

2. _____

3. _____

5) К чему относятся нижеприведенные требования:

Жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла, яркая маркировка медикаментов. Ответ: _____

6) Сколько костей в человеческом организме?

а) 206

б) 1006

в) 56

7) Сколько мышц в человеческом организме:

а) 200

б) 400

в) 600

8) В чем заключается отличие «перевязки» от «повязки»?

Ответ: _____

9) Какие виды повязок использованы в каждом из случаев?



А. _____



Б. _____



В. _____

10) На какие части тела накладывают «черепашью» повязку?

Ответ: _____

11) Какими из нижеперечисленных средств можно дезинфицировать кожу перед постановкой инъекции?

Средства: йод, спирт, р-р бриллиантового зеленого, р-р перманганата калия, сок одуванчика.

12) Действия при вывихе локтевого сустава:

- а) Дать обезболивающие, потянуть за кисть руки и резким движением на себя – вправить локтевой сустав.
- б) Дать обезболивающее, создать неподвижность и транспортировать в ближайшее медицинское учреждение.
- в) Наложить давящую повязку.
- г) Наложить жгут выше места повреждения.

13) Пострадавшему наложен жгут. Определите по внешнему виду конечности, в каком случае он наложен правильно, в каких - неправильно, о чем это говорит:

- а) Конечность побелела _____
- б) Конечность посинела _____
- в) Конечность почернела _____

14) В каком случае оказываются следующие меры первой помощи?

1. Обеспечить пострадавшему полный покой; 2. В течение 15 мин, надавливая пальцами, раскрыть ранку и энергично отсасывать яд ртом, сплевывая кровянистую жидкость; 3. Продезинфицировать ранку и наложить стерильную повязку; 4. Дать обильное питье (кроме кофе); 5. Доставить в медицинское учреждение на носилках; 6. При необходимости проводить искусственное дыхание и массаж сердца.

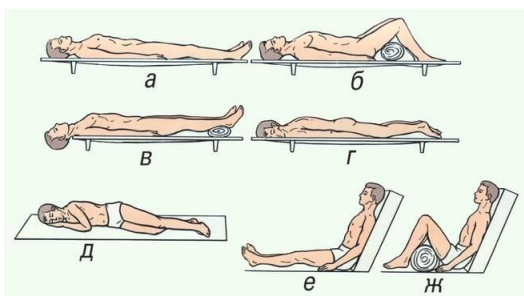
Ответ: _____

15) Дежурный по кухне пролил на кисть руки кипящий борщ. На месте ожога образовался пузырь, который вскоре лопнул. Каковы будут меры по оказанию первой помощи?

Ответ: _____

16) Подвижные соединения костей скелета называются: _____

17) Какое из положений подходит для пострадавшего с переломами тазовых костей:



18) Какие подручные средства можно использовать для иммобилизации в зимнем лыжном походе:

а) Для изготовления жесткой основы (3 и более наименования):

б) Для фиксации пострадавшей части тела к жесткой основе (3 и более наименования): _____

19) Положение пострадавшего при движении на спуске, вброд, должно быть:

а) Вперед головой. б) Вперед ногами. в) Любым способом.

Общая и специальная физическая подготовка

1) Каким должен быть ритм сокращений сердца (кол-во ударов в минуту) во время выполнения регулярных упражнений на выносливость в течение длительного времени?

а) 180-200 б) 110-140 в) 90-100

2) Назовите 2 варианта движения на лыжах классикой:

1. _____ 2. _____

3) Впишите 2 способа торможения на лыжах при спуске со склона:

1. _____ 2. _____

4) Впишите 3 способа подъема на лыжах по склону:

1. _____ 2. _____ 3. _____

5) Какое из изображенных ниже упражнений развивает, помимо мышц рук, широчайшие мышцы спины? Назовите это упражнение.



А. _____



Б. _____



В. _____

б) Как выполняется приседание «пистолетиком»?

Ответ: _____