

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс» городского округа Тольятти

Методическое пособие

*«Тестовые задания по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Юные туристы-краеведы»*

Составил: Усачева Анна Владимировна
тренер-преподаватель
МБОУ ДО «Эдельвейс»

Тольятти, 2017

Раздел 1.

Азбука спортивно – оздоровительного туризма

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, 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, 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.

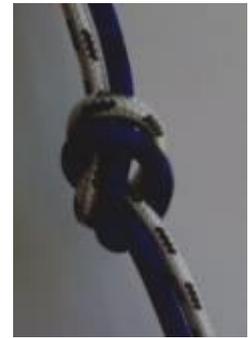


1. _____

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.
- б) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Треккинговая



в). Экспедиционная



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:

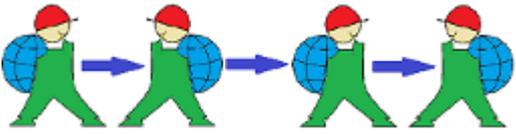
Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад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

	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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.

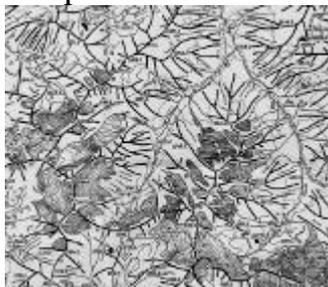
18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

- 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.

Раздел 2.

Азбука топографии, туристское и экскурсионное ориентирование

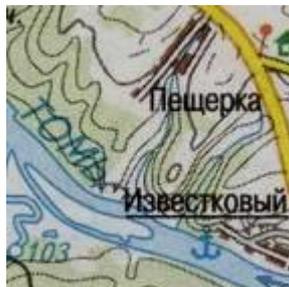
1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



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) Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

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

а) 2

б) 4

в) 6

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. _____



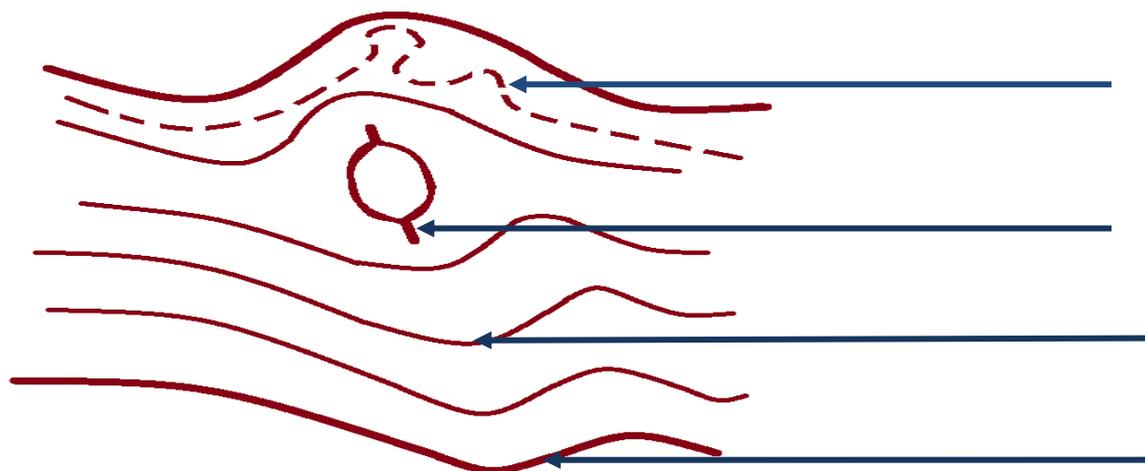
В. _____



Г. _____

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

7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергстрих б) Заложение в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:

	.100,5

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 стенных 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.

Раздел 3.
Основы краеведения

1. Как до 1964 года назывался город Тольятти?
А) Ставрополь
Б) Федоровка
В) Жигулевск
2. На каком берегу Волги расположен город Тольятти?
А) левый Б) правый В) междуречье
3. В каком году основан город – крепость Ставрополь?
А) 1863 Б) 1737 В) 1545
4. Кто является основателем Ставрополя?
А) Пальмиро Тольятти
Б) Степан Разин
В) Василий Татищев
5. С какого года город Ставрополь носит название итальянского коммуниста Пальмиро Тольятти?
А) 1634
Б) 1964
В) 1783
6. В каком году началось строительство АвтоВАЗа?
А) 1980
Б) 1970
В) 1990
7. Какая одна из главных автодорог проходит через город Тольятти?
А) М3
Б) М4
В) М5
8. Какой институт является самым старейшим в городе?
А) ПВГУС Б) ТГУ В) ТАУ
9. В каком году закончилось строительство Волжской ГЭС им. В.И. Ленина?
А) 1957 Б) 1963 В) 1959
10. Какой орден получил город за успехи, достигнутые трудящимися города в хозяйственном и культурном строительстве, и в связи с 250-летием со времени основания?
А) Орден Красного креста
Б) Орден Трудового Красного Знамени

В) Орден «За боевые заслуги»

11. Каким автомобильным концерном был составлен технический проект автозавода?

- А) «ФИАТ»
- Б) «Мерседес»
- В) «АУДИ»

12. Для кого была выделена земля города Ставрополя?

- А) для персидских купцов
- Б) для крещенных калмыков
- В) для жигулевской вольницы

13. Какой район Тольятти называют «старым городом»?

- А) Комсомольский
- Б) Центральный
- В) Автозаводской

14. Как выглядит герб города Тольятти?

А) Б)



В)



15. Как называется национальный парк в Жигулях?

- А) Самарская Лука
- Б) Каменная Чаша
- В) Жигулевская долина

16. Чье имя носит Жигулевский заповедник?

- А) И.И. Спрыгина
- Б) И.И. Лепехина
- В) К.К. Клауса

17. Самая высокая точка Жигулевских гор. С этой вершины во время «Жигулевской вольницы» дозорные высматривали купеческие суда.

- А) гора Манчиха
- Б) Молодецкий курган
- В) гора Стрельная

18. Картины этого художника украшают Третьяковскую галерею и лучшие музеи мира, он написал свою знаменитую картину в селе Ширяево.

- А) К.П. Головкин
- Б) И.Е. Репин
- В) В.А. Тропинин

19. Этот овраг расположен недалеко от села Солнечная поляна, имеет свою удивительную историю, там стояла часовня, которая трижды восстанавливалась во время своего существования. В ней обычно молились купцы о благополучном плавании мимо Жигулей.

- А) Яблоневый
- Б) Ширяевский
- В) Молебный

20. В этом овраге 31 декабря 1943 г. добыли первую нефть в Жигулях.

- А) Солнечный
- Б) Ширяевский
- В) Зольный

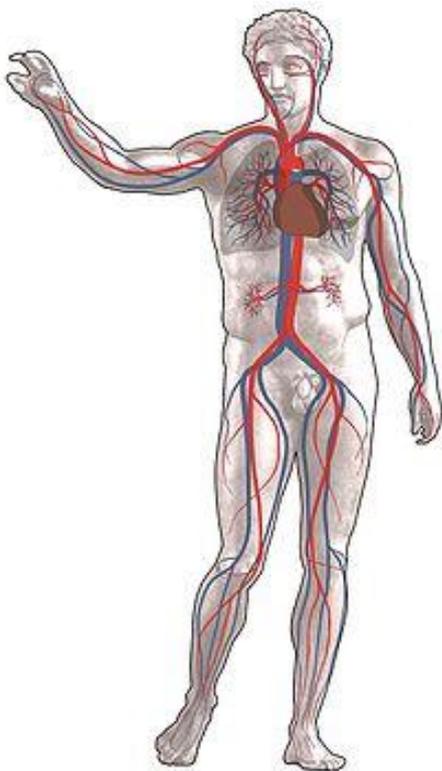
Раздел 4.

Личная гигиена и первая доврачебная помощь

1) Гигиена это:

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

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.

3) 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

б) Подпишите названия лекарственных растений:

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) Каремат



б) Котел



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

Раздел 5.

Общая спортивно - оздоровительная 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:

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 висе;
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:

- 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

Ответы на тестовые задания по программе

Азбука спортивно – оздоровительного туризма

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.

1 ответ – 1 балл, итого 8 баллов.

2) Спортивный туризм. *Правильный ответ: 1 балл.*

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

1 ответ – 0,25 балла, итого 10 баллов.

4) 1.Восьмерка; 2.Двойной проводник; 3.Контрольный; 4.Пруссик; 5.Булинь; 6.Прямой; 7.Проводник; 8.Встречный. *1 ответ – 1 балл, итого 8 баллов.*

5) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

6) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

7) Рюкзак. *Правильный ответ: 1 балл.*

8) Скалы, каменистый осыпной склон, ледовый склон. *1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.*

9) **По форме:** кокон. **По наполнителю:** пуховый, с искусственным наполнителем типа «холлофайбер». *1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.*

10) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

11) Ответ: Карабин. *Правильный ответ: 2 балла.*

12) 1. Воды; 2. Дров; 3. Берега возвышаются над водой что гарантирует неподтопляемость лагеря; 4. Ветра; 5. Ровная поверхность облегчает установку палаток. *1 ответ – 1 балл, итого 5 баллов.*

13) Кусок ткани капроновый, кусок ткани х/б, нитки капроновые, проволока, иголка малая, резинка, стропа, веревочка, нитки х/б, изолента, скотч, суперклей, прищепка, тара под ремнабор, наперсток.
1 ответ – 0,25 балла, итого 4 балла.

14) Печенье, яблоки, пряники, карамель, хлеб, сгущенка, соль, чай, сахар, сухари, сухофрукты. *1 ответ – 1 балл, итого 11 баллов.*

15) 1. Природу. 2. Диких животных. 3. Микробов. 4. Травм. 5. Других туристов. 6. «Эффект битых окон»: дает повод намусорить другим.
1 ответ – 1 балл, итого 6 баллов.

16) **Постоянные:** командир, завпит, завснар, хронометрист, летописец, штурман, краевед, санитар, фотооператор, физорг, видеооператор, культорг, метеоролог. **Временные:** дежурный по лагерю, дежурный по палатке, дежурный по приготовлению пищи, дежурный по уборке территории, дежурный по утилизации отходов, дежурные по заготовке дров, дежурные по установке лагеря. *1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов.*

17) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

18) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов: 72

Азбука топографии, туристское и экскурсионное ориентирование

1) а) Орографическая схема; б) Космический фотоснимок; в) Топографическая карта; г). Спортивная карта. *1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.*

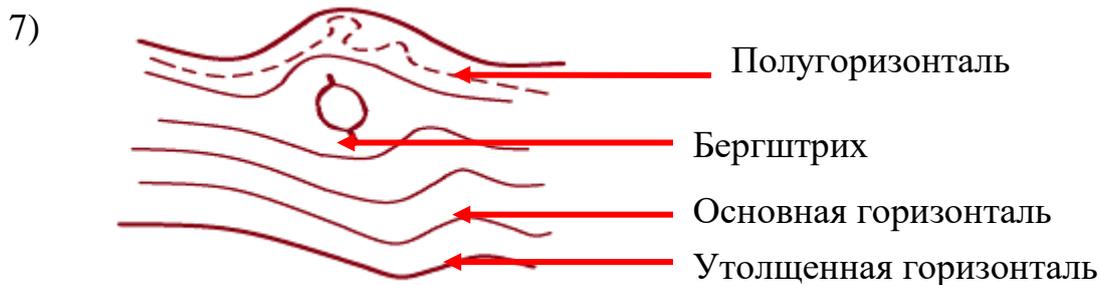
2) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

4) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

5) Ответ: 1, 3. *1 ответ – 1 балл, итого 2 балла.*

6) а) Гора б) Хребет и лощина в) Седловина г) Котловина
1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.



1 ответ – 1 балл, итого 4 балла

8) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

9)		Лес		Каменный мост
		Бурелом		Обрыв
		Ж/д мост		Болото
		Овраг		Лесная дорога
		Озеро		Лиственное дерево
		Канавы		Луг
		Шоссе с телеграфной линией		Родник
		Каменистая поверхность		Заросли кустарников
		Жилые и нежилые строения		Хвойное дерево
		Пески	.100,5	Отметка высоты

1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов

10)

№	Определение	Ответ
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на удаленный предмет.	азимут
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	курвиметр

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

1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

11) Муравейник, полярная звезда, тень от Солнца, мох на деревьях, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, тающий снег, острова, течение реки, характерные берега. *1 ответ: 0,25 балла, итого 3 балла.*

12) Ответ: «А». *Правильный ответ: 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов – 30

Личная гигиена и первая доврачебная помощь

1) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

2) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, обливание, купание, моржевание, контрастный душ, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе. *1 ответ - 0,25 балла, итого 2 балла.*

4) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

5) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

6) 1.Бадан; 2.Ромашка; 3.Подорожник; 4.Крапива; 5.Мята; 6.Мать-и-мачеха;
7. Золотой корень; 8.Одуванчик. *1 ответ 0,25 балла, итого 2 балла.*

7) Обеззараживающие, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие.
1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

8) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

9) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

- 10) Ответ: Б, В. *1 ответ - 0,5 балла, итого 1 балл.*
- 11) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 12) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 13) Перелом. *Правильный ответ: 2 балла.*
- 14) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 15) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 16) При пищевых отравлениях. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 17) Ответы: А, В, Г, Д, Е, Ж. *1 ответ – 0,2 балла, итого 3 балла.*
- 18) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов – 26

Общая спортивно - оздоровительная физическая подготовка

1) 1. Непрерывной; 2. Круглогодичной; 3. Разносторонней.
1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.

2) Сила, выносливость, быстрота. *1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

3)

Названия	Описания
Ловкость	Способность двигательнo выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
Гибкость	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
Координация	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
Сила	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий
Выносливость	Способность к длительному перенесению нагрузок
Быстрота	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

1 ответ – 0,5 баллов, итого 3 балла.

4) Сон, питание. *1 ответ – 0,5 балла, итого 1 балл.*

5) Ответ: турист-лыжник. *Правильный ответ – 1 балл.*

6) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

7) Регулярно. *Правильный ответ: 1 балл.*

8) **Для развития силы рук:** 9, 10, 11,15, 16, 18. **Для развития силы ног:** 8, 12, 14, 17, 19, 20. *1 ответ – 0,25 балла, итого 3 балла.*

9) Ответ: Г. *Правильный ответ: 1 балл.*

10) 1.Привыкание к походным нагрузкам; 2.Выработка своего ритма движения;
3.Привыкание к походным условиям. *1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

11) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

12) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов – 16

Список литературы

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
11. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
14. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
15. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
16. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
17. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
19. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.

21. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
23. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
24. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
25. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
26. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
27. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
28. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
29. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
30. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
31. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
32. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.
36. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
37. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.
38. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
39. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. – М., 1987.
40. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
41. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции:

Вопросы безопасности. – М., 1997.

42. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. – М.: Профиздат, 1990.

43. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.

44. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.

45. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

46. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.

47. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.

48. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.

49. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.

50. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.

51. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.

52. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.

53. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.

54. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.

55. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

56. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.

57. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

58. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

59. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.

60. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

61. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
62. Штюрман Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
63. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
64. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
65. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.