



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

## **ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

### **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**к ДООП физкультурно-спортивной направленности  
по спортивному туризму.**

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:  
А.П. Гураль, инструктор-методист

Тюмень, 2021

## **Содержание**

<i>Пояснительная записка</i>	3
<i>Расписание занятий</i>	5
<i>Тестовые задания первого года обучения</i>	6
<i>- Туристско-спортивная подготовка</i>	6
<i>- Топография и ориентирование</i>	16
<i>- Общая и специальная физическая подготовка</i>	22
<i>Приложение к рабочей тетради</i>	27

## Пояснительная записка

Рабочая тетрадь составлена для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму базового уровня и предназначена для работы педагогов дополнительного образования с обучающимися по данной программе. Целью создания рабочей тетради является повышение качества образовательного процесса.

Рабочая тетрадь содержит тестовые задания по программе, памятку по расписанию занятий и свободное место для заметок. В целях развития и совершенствования познавательных способностей и поисковой деятельности обучающихся, ключ к тестовым заданиям находится в **Приложении 1** к данной тетради, предназначенном для педагогов. Задания рассчитаны на возраст обучающихся, заявленный в программе.

Работа с тетрадью способствует формированию мотивации обучающихся на усвоение данного курса, структурирует уже имеющиеся знания, является одним из методов оценки уровня усвоения программы в целом.

Для отслеживания динамики обучения дисциплины сгруппированы в разделы:

### **Первый раздел.**

*Туристско-спортивная подготовка* включает в себя следующие дисциплины программы:

- Основы туристской подготовки;
- Основы туристско-спортивной подготовки;
- Организация туристского быта в полевых условиях;
- Обеспечение безопасности;
- Спортивные походы.

### **Второй раздел.**

*Топография и ориентирования* включает в себя следующие дисциплины программы:

- Топография и ориентирование
- Масштаб
- Ориентирование по местным признаками

### **Третий раздел.**

*Общая и специальная физическая подготовка* включает в себя следующие дисциплины программы:

- Физическая подготовка
- Физические нагрузки
- Спортивная подготовка
- Мышечная система человека

Тетрадь может использоваться как на учебных занятиях, для проведения групповых занятий и контрольных срезов, так и дома, для выполнения индивидуальных заданий.

С целью определения уровня достижения предметных результатов в процессе освоения рабочей тетради по спортивному туризму подводится итог по результатам тестирования. Результативность обучения имеет следующие уровни достижения: высокий, средний, низкий в соответствии со нижеприведенными показателями:

- 100 – 75% – «высокий»;
- 75 – 55 % – «средний»;
- 55 – 0 % – «низкий».

Результаты суммируются, полученный показатель отражает уровень знаний по разделам, служит одной из основ при оценке, корректировке и выборе содержания, форм, методов образовательного процесса, организуемого педагогом.

ФИО воспитанника:

Адрес:

Телефон:

e-mail:

Школа:

Класс:

ФИО педагога:

Телефон педагога:

### Расписание занятий

1 полугодие		2 полугодие	
Дни недели	Время	Дни недели	Время

## Тестовые задания

### Туристско-спортивная подготовка

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 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, 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, бандана, шапка теплая, губка для посуды, бинокль, сидушка, аптечка, фляга, фотоаппарат

«личное»	«групповое»	«лишнее»

**4) Соотнесите названия узлов с изображениями:**

Названия: грейпвайн, булинь, восьмерка, прямой, встречный, двойной проводник, контрольный, проводник.



1. \_\_\_\_\_



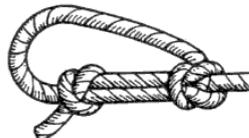
2. \_\_\_\_\_



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) О каком снаряжении идет речь:**

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

Ответ: \_\_\_\_\_

**7) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:**

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

**8) Укажите диаметр основной веревки:**

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

**9) Назовите предмет специального туристского снаряжения:**

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

*Ответ:* \_\_\_\_\_

**10) 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, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы.

**11) 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).

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

а). Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет

б). Пищевые отходы - приманка для

в). Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения

г). Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др). служит источником

д). Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание на стоянке

е). Мусор (отходы) создает «эффект \_\_\_\_\_» дает повод: \_\_\_\_\_

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

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, штурман, краевед, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, метеоролог.

«постоянные»	«временные»
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**14) Правильный порядок движения в группе в походе это:**

а) Колонна по 1 человеку.      в) Парами.

б) Шеренга в 1 ряд.      г) В произвольном порядке.

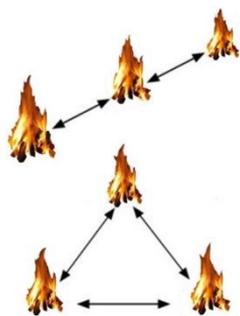
**15) На какое количество категорий подразделяются маршруты в спортивном туризме:**

а) 4

б) 5

в) 6

**16) Какой вид костров изображён на рисунке?**



- а). Групповые
- б). Сигнальные
- в). Показательные

**17) 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

**18) Вставьте недостающие слова в определение:**

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

- а) \_\_\_\_\_ среда.
- б) \_\_\_\_\_ рельеф.

**19) 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.

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



А.

- а) Подъем.
- б) Параллельные перила.
- в) Навесная переправа.



Б

- г) Спуск.
- д) Бревно.
- е) Маятник.



В.

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

- а) 2
- б) 6
- в) 5

22) в каком созвездии находится полярная звезда?

- а) Большая медведица
- б) Кассиопея
- в) Малая медведица

23) Подчеркните личное специальное снаряжение туриста-спортсмена:

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

**24) Металлическая литая деталь, повторяющая по форме цифру «восемь» это:**

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

**25) Какой узел используются на соревнованиях в дисциплине «дистанция» на усах страховочной системы туриста-спортсмена в соответствии с регламентом:**

Булинь, встречная восьмерка, восьмерка петля, проводник, двойной проводник, простой штык, полугрепвайн, схватывающий.

Ответ: \_\_\_\_\_

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

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

**27) Соотнесите типы карабинов с изображениями:**



А. \_\_\_\_\_



Б. \_\_\_\_\_



В. \_\_\_\_\_

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

**28) Какие из представленных страховочных систем относятся к:**

а). Верхней:

\_\_\_\_\_

б). Поясной:

\_\_\_\_\_

в). Полной:

\_\_\_\_\_



1.



2.



3.



4.



5.



6.

**29) Выберите оптимальный режим переходов во время движения в походе:**

а) 3 часа движения и 3 часа отдыха на привалах.

б) 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах

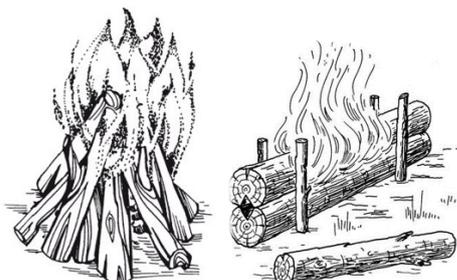
в) 15 минут движения и 15 минут отдыха на малых привалах.

**30) Подъем по затяжным склонам осуществляется:**

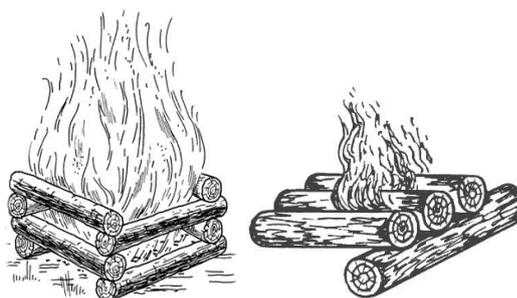
а) В «лоб»

б) Серпантином

**31) Напишите правильные названия костров к изображениям:**



а). \_\_\_\_\_ б). \_\_\_\_\_



в). \_\_\_\_\_ г). \_\_\_\_\_

**32) Подчеркните какой привал устраивают при возникновении экстренной ситуации на маршруте?**

- а). Требовательный
- б). Вынужденный
- в). Необязательным
- г). Необходимым

**33) Укажите как называется привал с организацией обеда длительностью 2-4 часа?**

- а). Короткий
- б). Длительный
- в). Ночевка
- г). Технический

**34) Что необходимо развивать участнику в походе?**

- а). Умеренное питание
- б). Эмоциональный самоконтроль
- в). Умение отдыхать
- г). Досуговая деятельность

**35) Обозначьте правильно, определения зон на болоте с указанными цифрами на картинке цифрами.**

Зона нормального прохода, зона провала, зона очень сложного прохода.



- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**36) Какое препятствие изображено на фото?**



- 1) Бурелом
- 2) Чащоба
- 3) Ветровал

**37) Какому походу относится данное определение.**

*Зачётные походы в работе школ по подготовке участников и руководителей походов.*

- а) ПВД
- б) Спортивный поход
- в) УТП
- г) Экспедиция

**38) К какой обязанности в походе отнести данное определение.**

*Отвечает за сбор средств на приобретение продовольствия и снаряжения, проезд на транспорте, отвечает за экономное расходование средств.*

- а) Казначей
- б) Фотограф
- в) Краевед
- г) Заведующий снаряжением

**39) Сторона, с которой начинается прохождение этапа группой (связкой, участником) в соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанция?**

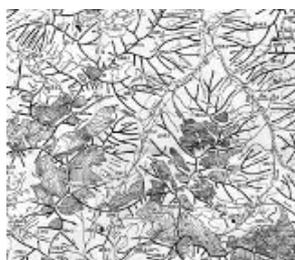
- а) Линия старта
- б) Целевая сторона
- в) Исходная сторона

**40) При организации перил. Перилами является какая веревка?**

- а) Сопроводительная
- б) Основная
- в) Судейская

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

3) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А \_\_\_\_\_



Б \_\_\_\_\_



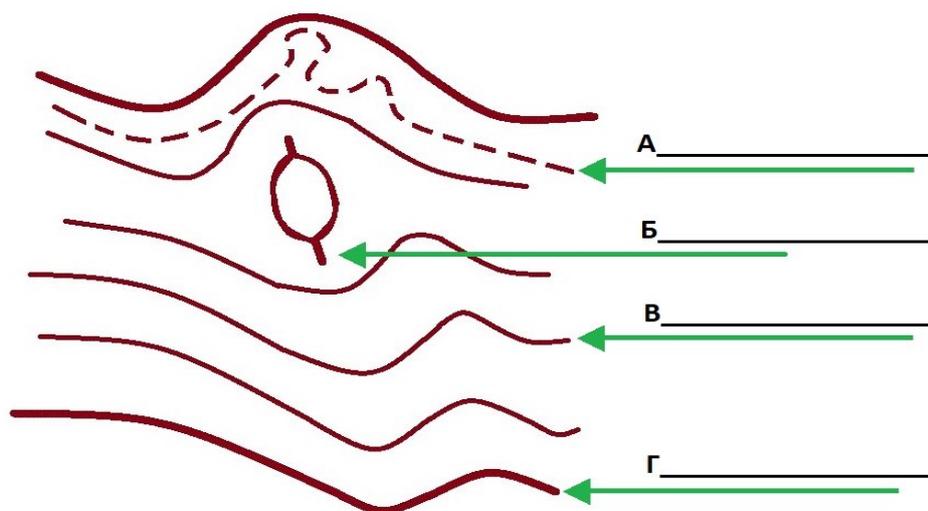
В \_\_\_\_\_



Г \_\_\_\_\_

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

4) Подпишите названия горизонталей:

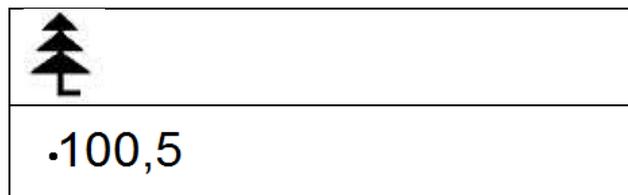
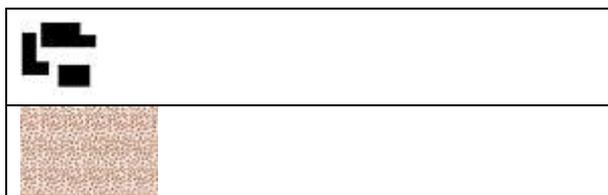


5) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

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

6) Впишите названия топографических знаков:





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

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

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

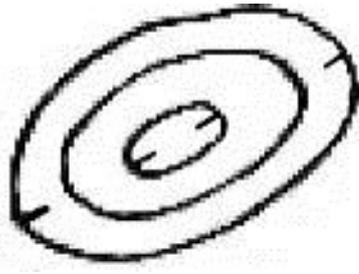
- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

9) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А) \_\_\_\_\_

Б) \_\_\_\_\_



В) \_\_\_\_\_

Г) \_\_\_\_\_

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

**11) Ответьте по какими параметрам классифицируют топографические карты?**

- А) Географические координаты, длина;
- Б) Рельеф, фактура, цвет;
- В) Содержанию, масштабу и охвату.

**12) Дайте правильно определение. Что такое пунсон?**

- А) Устойчивые ветра, возникающие на границе материка и океана, периодически меняющие своё направление.
- Б) Условный значок (кружок, квадратик и т.п.) на географической карте.
- В) Одна из основных деталей инструмента, используемого при маркировке.

**13) Выберите правильное определение спортивной карте.**

- А) - специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Б) - крупномасштабный чертеж, изображающий в условных знаках на плоскости.
- В) - отображающая на топографической основе, геологическое строение определенного участка внешней поверхности земной коры.

**14) Спортивное ориентирование - это?**

- А) Вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор.
- Б) Вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.
- В) Вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу.

**15) Компас – это? Выберите правильное определение.**

- А) Угломерный прибор который служит для измерения магнитных азимутов на местности.
- Б) Прибор для измерения длины кривых линий на картах и планах.
- В) Планка для вычерчивания прямых линий, для измерений, вычислений.

**16) Из чего состоит компас? Выберите ответ с полным комплектом.**

- А) Корпус, кольцо, иголка.
- Б) Корпус, жидкость, стрелка.
- В) Корпус, визирное кольцо, магнитная стрелка, иголка, лимба.

**17) Какие аномалии значительно влияют на работу компаса и его измерения?**

- А) Солнечные лучи;
- Б) Металлические предметы, железная руда.
- В) Осадки

**18) Укажите правильный ответ внизу таблицы.**

<b>1. В какую сторону отсчитывается азимут</b>	<b>2. В каких единицах измеряется азимут</b>	<b>3. Каким цветом половина стрелки указывает на север</b>
а) Никак	а) Градусы	а) Желтым
б) По часовой стрелке	б) Линии	б) Белым
в) Против часовой стрелки	в) Штрихи	в) Красная

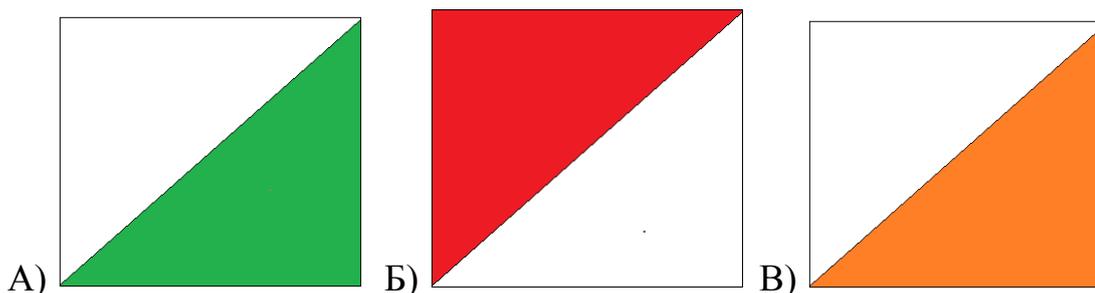
- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

19) Укажите правильный ответ внизу таблицы.

1. Площадные ориентиры	2. Линейные ориентиры	3. Точечный ориентир
а) дороги, реки, каналы	а) форма, окраска	а) точное указание места расположения цели
б) пики горных вершин, ямы	б) дороги, реки, каналы	б) пики горных вершин, ямы
в) леса, рощи, озера	в) автомобиль, велосипед	в) определение своего местоположения и направления

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

20) Найдите изображение стороны призмы контрольного пункта:



### Физическая подготовка

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

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

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 человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.
	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.

**б) 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

1. Поворот головы с сопротивлением
2. Броски мяча
3. Мостик
4. Отжимания от пола с узкой постановкой рук
5. Скручивания
6. Боковые наклоны лежа
7. Присед у стены
8. Движения тазом
9. Подтягивания узким обратным хватом
10. Боковая планка
11. Выпрыгивание из приседания
12. Вис на турнике

**9) Температура воды, употребляемой во время тренировки должна быть:**

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

**10) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:**

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

11) Назовите два основных стиля передвижения на беговых лыжах:

Ответ: \_\_\_\_\_

**12) В каких циклических видах упражнения наилучшим способом формируется выносливость?**

Ответ: \_\_\_\_\_

**13) Трицепс к какой группе мышц относится?**

- А) Дельтовидные мышцы
- Б) Мышцы ног
- В) Трёхглавая мышца плеча

**14) Парная плоская длинная лентовидной формы мышца, широкая сверху и суженная внизу, располагается сбоку от срединной линии. К какой мышце относится определение?**

- А) Прямая мышца живота
- Б) Трапецевидная мышца
- В) Широчайшая мышца спины

**15) Выберите подходящие слова и вставьте в определение из предложенных ниже.**

*Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание \_\_\_\_\_ и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.*

*Общей выносливости, физических упражнениях, скоростно-силовых, физических качеств, базовых навыков.*

16) **Физическая подготовка разделяется на \_\_\_\_\_ подготовку.**

Выберите правильный ответ и впишите его в предложение выше.

*Спортивная, общая, психическая, специальная, тактическая, техническая.*

17) **Оптимальное время циклической части разминки?**

А) 20-25 минут

Б) 5-7 минут

В) 10–15 минут

18) **Разминку начинают и заканчивают с каких частей тела?**

А) Нижних и верхних

Б) Верхних и нижних

В) Верхних и средних

Г) Нижних и средних

19) **Укажите последовательность всевозможных движений при разминке по порядку из приведенных ниже примеров.**

№	Движения
1	
2	
3	
4	

*Наклоны туловища, маховые движения ногами, круговые движения головы, круговые движения плечевыми суставами, приседания, сгибание и разгибание в локтевых суставах, наклоны туловища с вытунутой рукой, наклоны головой, выпады, круговые движения руками.*

20) **Если спортсмен изучает особенности соревновательной деятельности соперников путем просмотра видеозаписей, этот метод является элементом тренировки?**

А) да

Б) неотъемлемая часть тренировки

В) нет

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

### Туристско-спортивная подготовка

1. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
1. Пеший туризм	3. Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
2. Водный туризм	7. Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
3. Горный туризм	2. Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
4. Конный туризм	1. Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
5. Спелеотуризм	6. Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
6. Лыжный туризм	5. Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
7. Велотуризм	4. Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
8. Парусный туризм	8. 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

*Правильных ответов - 8: 1 ответ – 1%. Итого 8%.*

2. О каком виде спорта идет речь?

Спортивный туризм.

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

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

**Личное:** солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, тарелка, спальник, коврик, ложка, фляга, лыжи, мочалка, дождевик, рукавицы, ботинки, нож, фонарики (бахилы), фонарик налобный, куртка, треккинговые палки, штаны, накомарник, бандана, шапка, сидушка, фотоаппарат

**Групповое:** палатка, тент для кухни, сухое горючее, спички, поварешка,

котел, веревка, тросик, карта, термос металлический, губка для посуды, бинокль, аптечка

**Лишнее:** шуба, термос стеклянный, гантели.

*Правильных ответов - 40: 1 ответ – 0,25%. Итого 10%.*

4. Соотнесите названия узлов с изображениями:

1. Восьмерка
2. Двойной проводник
3. Контрольный
4. Грейпвайн
5. Булинь
6. Прямой
7. Проводник
8. Встречный

*Правильных ответов - 8: 1 ответ – 1%. Итого 8%.*

5. Форма одежды туриста должна:

Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

6. О каком снаряжении идет речь:

Ответ: рюкзак

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

7. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

Скалы, каменистый осыпной склон, ледовый склон

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 1%. Итого 3%.*

8. Укажите диаметр основной веревки:

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

9. Назовите предмет специального туристского снаряжения:

Ответ: Карабин.

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

10. Подчеркните предметы личного ремнабора:

Кусок ткани капроновый, кусок ткани х/б, нитки капроновые, проволока, иголка малая, резинка, стропа, веревочка, изолента, скотч, суперклей, тара под ремнабор.

*Правильных ответов - 12: 1 ответ – 0,25%. Итого 3%.*

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

Печенье, яблоки, пряники, карамель, хлеб, сгущенка, соль, чай, сахар, сухари, сухофрукты.

*Правильных ответов - 11: 1 ответ – 1%. Итого 11%.*

12. Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

1. Природу.
2. Диких животных.
3. Микробов.
4. Травм.
5. Других туристов.
6. «Эффект битых окон»: дает повод намусорить другим.

*Правильных ответов - 6: 1 ответ – 1%. Итого 6%*

13. **Постоянные:** командир, завпит, завснар, штурман, краевед, фотооператор, видеооператор, метеоролог.

**Временные:** дежурный по лагерю, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, дежурные по заготовке дров.

*Правильных ответов - 12: 1 ответ – 0,25%. Итого 3%.*

14. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

15. Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

16. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

17. Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

18. Вставьте недостающие слова в определение:

а) природная

б) искусственный

*Правильных ответов - 2: 1 ответ – 1%. Итого 2%.*

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

1. Время прохождения

2. Штрафные баллы,

3. Бонусные баллы,

4. Сумма времени прохождения и штрафных баллов

*Правильных ответов - 4: 1 ответ – 1%. Итого 4%.*

20. Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

21. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

22. Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

23. Подчеркните личное специальное снаряжение туриста-спортсмена:

1. Страховочная система

2. Карабин

3. Жумар

4. Самостраховка

5. Каска

6. Спусковая восьмерка

7. Веревоочная петля

8. Перчатки трикотажные

9. Самостраховочная петля из репшура

10. Альпеншток

11. Ледобур

12. Веревка

*Правильных ответов - 12: 1 ответ – 0,25%. Итого 3%.*

24. Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

25. Ответ: полугрейпвайн.

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

26. Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

27. Соотнесите типы карабинов

а) с автоматической муфтой

б) карабин без муфты

в) с муфтой

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 1%. Итого 3%*

28. Страхочные системы

а) 4; 6.

б) 2; 3.

в) 1; 5.

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 1%. Итого 3%.*

29. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 0,5%. Итого 0,5%.*

30. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 0,5%. Итого 0,5%.*

31. Костры

а) шалаш

б) нодья

в) колодец

г) таёжный

*Правильных ответов - 4: 1 ответ – 1%. Итого 4%.*

32. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

33. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

34. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

35. Зоны на болоте

- 1) Зона провала
- 2) Зона очень сложного провала
- 3) Зона нормального прохода

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 1%. Итого 3%.*

36. Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

37. Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

38. Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

39. Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

40. Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**Общее максимальное количество: 100%**

### **Топография и ориентирование**

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

- а) Оротографическая схема;
- б) Космический фотоснимок;
- в) Топографическая карта;
- г) Спортивная карта.

*Правильных ответов - 4: 1 ответ – 2%. Итого 8%.*

**2) Какой масштаб используется для топографических карт:**

Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**3) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:**

- а) Гора
- б) Хребет и лощина
- в) Седловина
- г) Котловина

*Правильных ответов - 4: 1 ответ – 2%. Итого 8%.*

**4) Подпишите названия горизонталей:**

- А) Поугоризонталь
- Б) Бергштрих
- В) Основная горизонталь
- Г) Утолщенная горизонталь

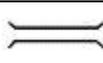
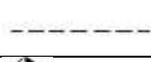
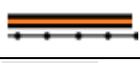
*Правильных ответов - 4: 1 ответ – 2%. Итого 8%.*

**5) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:**

Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**6) Впишите названия топографических знаков:**

	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		Отметка высоты

*Правильных ответов - 20: 1 ответ – 2%. Итого 40%.*

**7) Соотнесите названия с определениями:**

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	Азимут
2.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	Компас
3.	Схематический план маршрута следования	Абрис
4.	Подробное текстовое описание маршрута	Легенда
5.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	Ориентир

*Правильных ответов - 5: 1 ответ – 1%. Итого 5%.*

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

Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 0.5%. Итого 0.5%.*

**9) Дайте наименования изображениям форм рельефа:**

а) Седловина;

б) Гора;

в) Котловина;

г) Хребет и лощина.

*Правильных ответов - 4: 1 ответ – 2%. Итого 8%.*

**10) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:**

Ответы: 1-3, 2-5, 3-4, 4-7,5-6, 6-1,7-2.

*Правильных ответов - 7: 1 ответ – 1%. Итого 7%.*

**11) Ответьте по какими параметрам классифицируют топографические карты?**

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**12) Дайте правильно определение. Что такое пунсон?**

Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**13) Выберите правильное определение спортивной карте.**

Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**14) Спортивное ориентирование - это?**

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 0.5%. Итого 0.5%.*

**15) Компас – это? Выберите правильное определение.**

Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**16) Из чего состоит компас? Выберите ответ с полным комплектом.**

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**17) Какие аномалии значительно влияют на работу компаса и его измерения?**

Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 1%.*

**18) Укажите правильный ответ внизу таблицы.**

Ответы: 1-б; 2-а; 3-в.

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 1%. Итого 3%.*

**19) Укажите правильный ответ внизу таблицы.**

Ответы: 1-в; 2-б; 3-б.

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 1%. Итого 3%.*

**20) Найдите изображение стороны призмы контрольного пункта:**

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 1%. Итого 3%.*

**Общее максимальное количество: 100%**

### **Физическая подготовка**

**1) Какой должна быть физическая подготовка туриста.**

Ответы: непрерывной, круглогодичной, разносторонней.

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 2%. Итого 6%.*

**2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:**

Ответы: Сила, выносливость, быстрота

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 2%. Итого 6%.*

**3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:**

Ответы:

<b>Названия</b>	<b>Описания</b>
ловкость	Способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.
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 (напряжений)
выносливость	Способность к длительному перенесению нагрузок
быстрота	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

*Правильных ответов - 6: 1 ответ – 2%. Итого 12%.*

**4) Вставьте недостающие слова:**

Ответы: сон, питание

*Правильных ответов - 2: 1 ответ – 2%. Итого 4%.*

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

Ответы: турист-лыжник

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 4%. Итого 4%.*

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

Ответ: «в»

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

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

Ответ: регулярно

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 4%. Итого 4%.*

**8) Выберите упражнения.**

Ответы: броски мяча, отжимания от пола, присед у стенки, подтягивание, выпригивание, вис на турнике.

*Правильных ответов - 6: 1 ответ – 2%. Итого 12%.*

**9) Температура воды, употребляемой во время тренировки должна быть.**

Ответ: «а».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**10) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности.**

Ответ: «г».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**11) Назовите два основных стиля передвижения на беговых лыжах.**

Ответ: классический, свободный.

*Правильных ответов - 2: 1 ответ – 2%. Итого 4%.*

**12) В каких циклических видах упражнения наилучшим способом формируется выносливость?**

Ответы: ходьба, бег, плавание

*Правильных ответов - 3: 1 ответ – 2%. Итого 6%.*

**13) Трицепс к какой группе мышц относится?**

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**14) Парная плоская длинная лентовидной формы мышца, широкая вверху и суженная внизу, располагается сбоку от срединной линии. К какой мышце относится определение?**

Ответ: «а»

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**15) Выберите подходящие слова и вставьте в определение из предложенных ниже.**

Ответ: физических качеств

*Правильных ответов - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**16) Физическая подготовка разделяется \_\_\_?**

Ответы: общая, специальная

*Правильных ответов - 2: 1 ответа – 2%. Итого 4%.*

**17) Оптимальное время циклической части разминки?**

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**18) Разминку начинают и заканчивают с каких частей тела?**

Ответ: «б».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**19) Укажите последовательность всевозможных движений при разминке по порядку из приведенных ниже примеров.**

Ответ:

№	Движения
1	наклоны головой, круговые движения головы
2	круговые движения плечевыми суставами, сгибание и разгибание в локтевых суставах, круговые движения руками
3	наклоны туловища с вытунутой рукой, приседания, наклоны туловища
4	маховые движения ногами, выпады

*Правильных ответов - 10: 1 ответ – 2%. Итого 20%.*

**20) Если спортсмен изучает особенности соревновательной деятельности соперников путем просмотра видеозаписей, этот метод является элементом тренировки?**

Ответ: «в».

*Правильный ответ - 1: 1 ответ – 2%. Итого 2%.*

**Общее максимальное количество: 100%**