

ШИФР УЧАСТНИКА _____

Материалы для обучающихся

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР

Время выполнения заданий – **45** минут

Максимальное количество баллов – **50**

Задания открытого типа.

Максимальное количество баллов – **30**

Дайте *полные* или *краткие ответы* на задания, *вписав их* в соответствии с требованием к их выполнению.

Задание 1. Безопасность дорожного движения.

Вам необходимо проехать на электросамокате из пункта А в пункт Б, а затем в пункт В. Вы достигли 14-летнего возраста. Начертите на картинке наиболее безопасный маршрут в соответствии с действующими Правилами. Участки дороги, на которых вы проезжаете, выполняются на рисунке сплошной линией со стрелочками, указывающими направление движения. Участки, которые нужно преодолевать спешившись, обозначаются пунктирной линией. Участки, где нужно остановиться, указываются крестиком.



Максимальное количество баллов – 10, если маршрут проложен при отсутствии штрафов.

Оценка за задание _____ баллов

Задание 2. Оказание первой помощи.

Установи соответствие между действиями и состоянием пострадавшего (одно действие может применяться более чем к одному состоянию)

А. Дать обильное питьё	1. Ожог 1 степени (термический)
Б. Обеспечить доступ свежего воздуха	2. Носовое кровотечение
В. Усадить пострадавшего	3. Растяжение/разрыв связок
Г. Уложить пострадавшего	4. Сердечный приступ
Д. Поместить в холодную воду	5. Венозное кровотечение
Е. Наложить давящую повязку	6. Отравление парами ядохимикатов
Ж. Зафиксировать конечность	7. Солнечный удар

Ответ: А - _____; Б - _____; В - _____; Г - _____; Д - _____; Е. - _____; Ж. - _____.

Максимальное количество баллов - 5

Оценка за задание _____ баллов.

Задание 3. Основы здорового образа жизни. Физическое и психическое здоровье.

О здоровых привычках знает каждый. Но не всегда люди находят возможность в реальной жизни их соблюдать. Ниже в левой колонке таблицы приведены ситуации, которые мешают вести здоровый образ жизни, а вам нужно в правую колонку таблицы вписать возможный выход из ситуации.

Ситуация	Возможное решение
1. Вы решили самостоятельно заниматься физическими упражнениями. И сегодня вечером вам нужно потренироваться. Но вы узнали, что	

<p>сегодня будет идти весь вечер трансляция, которую вы долго ждали. Как поступить?</p>	
<p>2. Вы часто болеете простудными заболеваниями, поэтому решили начать закаляться при помощи водных процедур. Попросили родителей вам в этом помочь, но они оказались против, так как боятся, что после обливаний вы наоборот заболите. Как выйти из положения?</p>	
<p>3. Вы поняли, что вам нужно повысить двигательный режим, но у вас каждый день после школы много уроков и других занятий. Вы понимаете, что ходить в спортзал возможно не найдёте время, да и пока не решается. Как ещё можно повысить двигательную активность в условиях большой занятости?</p>	
<p>4. Вы — любитель ЗОЖ и периодически участвуете в массовых спортивных мероприятиях города, для которых вы тренируетесь 3-4 раза в неделю на улице. Но вы живёте в промышленном городе, в котором регулярно происходят выбросы предприятий, а в воздухе часто присутствует химический запах, поэтому заниматься на таком воздухе пойдёт не на пользу, а во вред. Какие меры нужно предпринять, чтоб движение приносило только пользу?</p>	
<p>5. Вы живёте в многоквартирном доме рядом с дорогой с интенсивным движением. Транспортные потоки всё время издадут шум. Также ваш шумовой фактор увеличивается за счёт прогулок, посещения торговых комплексов,</p>	

прослушивания громкой музыки. Как
снизить шумовой фактор?

Максимальное количество баллов – 10.

Оценка за задание _____ баллов

Задание 4. Ориентирование на местности.

Впишите недостающие краткие или полные ответы.

1. Маленькая стрелка на часах смотрит на Солнце.

Время — летнее.



Какая сторона горизонта **ВВЕРХУ** рисунка? Ответ _____

Какая сторона горизонта **В ПРАВОЙ ЧАСТИ** рисунка? Ответ _____

2. Вы открыли на телефоне 2ГИС, чтоб дойти до нужного места, но не понимаете, как ориентироваться по изображённой карте. Что вам нужно, чтобы грамотно определить маршрут и следовать по нему?

- Определить сторону горизонта: _____

- Для этого нужен _____, а если его нет, то _____

- После определения нужного направления нужно повернуть карту так, чтобы

3. Вам нужно двигаться точно в восточную сторону. Чему будет равен азимут?

Ответ _____

Максимальное количество баллов - 5.

Оценка за задание _____ баллов

ИТОГО за задания открытого типа _____ баллов

Тестирование.

Максимальное количество баллов — **20**.

Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный.

Правильный вариант ответа выделите любым знаком.

1. Какой из перечисленных видов спорта в наибольшей мере оказывает на организм закаливающий эффект?

- А) баскетбол;
- Б) велоспорт;
- В) лёгкая атлетика;
- Г) скалолазание;
- Д) плавание.

2. В чём заключается преимущество ходьбы перед другими видами двигательной деятельности?

- А) не имеет постоянных противопоказаний;
- Б) улучшает работу сосудов;
- В) повышает функциональные возможности организма;
- Г) повышает силовые способности.

3. В различных источниках информации много говорится о вреде быстрых углеводов. А в каком случае они будут не только НЕ вредны, но и необходимы?

- А) по вечерам, когда организм устал;
- Б) на праздничных застольях;
- В) если человеку становится плохо от голода, в качестве первой помощи;
- Г) за завтраком, чтоб была энергия на весь день;
- Д) быстрые углеводы не приносят вреда, их можно есть сколько угодно.

4. К средствам индивидуальной мобильности относится (укажите наиболее полный список):

- А) электросамокат;

- Б) электросамокат, моноколесо;
- В) электросамокат, моноколесо, гироскутер;
- Г) электросамокат, моноколесо, гироскутер, сигвей;
- Д) электросамокат, моноколесо, гироскутер, сигвей, мопед.

5. Для того, чтобы дойти из пункта А в пункт Б, вам необходимо перейти дорогу, на которой отсутствуют какие-либо установленные места для перехода проезжей части в зоне шаговой доступности. Что нужно сделать, чтоб её перейти?

- А) остановиться, дать сигнал водителю, что собираетесь переходить дорогу, убедиться, что вас пропускают;
- Б) переходить только в том случае, если транспортные средства на проезжей части отсутствуют;
- В) подождать, когда в данном месте появятся другие люди, которые будут тоже переходить дорогу;
- Г) быстро перебежать одну полосу дороги, остановиться посередине и быстро перебежать между транспортными средствами вторую полосу.

6. Вы передвигаетесь на велосипеде. Какое из перечисленных правил касается велосипедистов как достигших 14 лет, так и младше 14 лет?

- А) двигаться по правому краю проезжей части;
- Б) двигаться можно только по тротуарам, пешеходным дорожкам, велосипедной, велопешеходной дорожке и в пределах пешеходных зон;
- В) если движение по тротуару мешает пешеходам, то необходимо спешиться и руководствоваться правилами для пешеходов;
- Г) водители велосипедов должны пропускать пешеходов на переходах.

7. Вы собрались в пеший поход с одноклассниками. Вы являетесь более подготовленным участником, чем ваши товарищи. Как вам нужно идти по маршруту?

- А) идти первым, рядом с руководителем;

Б) пойти вперёд всей группы и руководителя, чтобы исследовать маршрут первым;

В) идти последним или просто в конце группы;

Г) не имеет значения.

8. Вы гладите одежду на гладильной доске. Вас отвлёт телефонный звонок, после которого вы обнаружили, что задымилась одежда и доска под утюгом, открытого огня пока не видно. Ваши действия:

А) выключить утюг из розетки, убрать его от подгоревшего места, потушить дымящееся место любым способом;

Б) убрать утюг от прожжённого места и продолжить гладить;

В) вызвать пожарных и покинуть помещение;

Г) залить прожжённое место и утюг водой, а после охлаждения водой можно продолжить гладить.

9. Что из перечисленного будет ненужной вещью в двухдневном туристическом летнем походе, которая создаст лишнюю массу и объём в рюкзаке?

А) пара резиновой обуви (сланцы или слипоны);

Б) туристический коврик;

В) куртка;

Г) набор посуды (стакан, тарелка, вилка, ложка);

Д) ноутбук;

Е) спальный мешок.

10. В весеннее время вы пришли на конкурс, проводимый в душном помещении. Во время ожидания своей очереди один из ребят переволновался, ему стало нехорошо, у него началось носовое кровотечение. Ваши действия:

А) уложить пострадавшего, дать воды, по возможности открыть окно;

Б) усадить пострадавшего, запрокинуть ему голову назад, зажать ноздрю, из которой течёт кровь;

В) вывести пострадавшего на улицу, зажать ноздри пальцами;

Г) усадить пострадавшего, наклонить голову вперёд, зажать ноздрю, из которой течёт кровь, если на улице остался снег, то положить ему снег или другой холод на переносицу.

11. Вы приехали на дачу и катаетесь по аллеям и по полям на велосипеде. Вдруг вы видите, как по просёлочной дороге бегут к вам две собаки с громким лаем. Ваши действия:

А) развернуться и постараться уехать на велосипеде подальше, как можно быстрее;

Б) остановиться, слезть с велосипеда, приподнять его, чтоб казаться выше, отходить спиной вперёд;

В) поехать навстречу собакам, по возможности чем-нибудь размахивая;

Г) поехать навстречу собакам с громким криком.

12. Какой из вариантов обеда обеспечит наибольшую потребность организма в белках?

А) макароны с котлетой;

Б) жареная картошка с сосиской;

В) запечёная куриная грудка с гречкой и грибами;

Г) отварные овощи с рисом.

Из предложенных вариантов ответов выберите несколько правильных.

Варианты ответов выделите любым знаком.

13. По каким участкам дороги может двигаться человек, использующий для передвижения средство индивидуальной мобильности?

А) проезжая часть, заняв всю полосу для движения;

Б) тротуар;

- В) велосипедная дорожка;
- Г) автомагистраль;
- Д) обочина.

14. Ваш товарищ получил травму, устраивая шумные игры дома. У него имеются признаки перелома предплечья со смещением. Что из подручных средств может стать средством иммобилизации конечности?

- А) сидуха или хоба туристическая;
- Б) ремень;
- В) обувь;
- Г) вилки, ложки;
- Д) папка с файлами и бумагами или плотный картон;
- Е) кусок широкой ткани (полотенце, простыня, палантин).

15. При каких ситуациях пострадавшему НЕ нужно вызывать скорую помощь?

- А) капиллярное кровотечение;
- Б) судороги;
- В) потеря сознания;
- Г) ушиб голени;
- Д) артериальное кровотечение;
- Е) остановка сердца.

Итого за тестирование _____ баллов

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**Максимальное количество баллов – 50****Задание 1. Оказание первой помощи**

Максимальное количество баллов – 20

Оценка за задание _____ баллов

Подпись члена жюри _____

Задание 2. Безопасность дорожного движения

Максимальное количество баллов - 20

Оценка за задание _____ баллов

Подпись члена жюри _____

Задание 3. Туристические навыки

Максимальное количество баллов – 10

Оценка за задание _____ баллов

Подпись члена жюри _____

ИТОГО за практический тур _____ баллов**ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ _____**

Подписи членов жюри _____