

ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТУРА

Задание 1. Выполните задание:

А. Вставьте в представленный ниже текст недостающие слова:

Текст

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Вариант ответа:

1	индивидуальная
2	человека
3	душевное
4	благополучие
5	долголетие

Б. Определите перечень источников простых и сложных углеводов, поставив знак «+» в соответствующие ячейки:

Сложные (медленные) углеводы	Источники	Простые (быстрые) углеводы
+	Овсянка	
	Сладости	+
+	Фасоль	
	Выпечка	+
+	Гречка	
	Фрукты	+
+	Нут	
	магазинные соусы	+
+	Бурый рис	
+	Горох	
+	Дикий рис	
	Фастфуд	+
+	Овощи	
	молочные продукты	+
+	Чечевица	

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **20 баллов** при этом :

- за каждый правильно указанный ответ начисляется по 1 баллу;
- при отсутствии правильных ответов баллы не начисляются.

Задание 2. Наложение жгута – метод для оказания первой помощи при ранениях. Однако использование жгутов требует определенных навыков и относится к мероприятиям крайней необходимости. Пользоваться жгутами

для остановки кровотечения рекомендуется только в двух случаях при артериальном кровотечении и при сдавливании конечностей тела. Перечислите общие правила наложения жгута:

Вариант ответа:

- Фиксировать жгутом нужно быстро, освобождать конечность от жгута – медленно;
- Жгутом всегда пережимается место выше раны;
- Накладывать на одежду, освобождать от неё рану необходимости нет;
- Запрещено трогать и саму рану, даже если в ней находится посторонний предмет или отломок кости;
- Всегда записывать или запоминать, во сколько наложен жгут.

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – 5 баллов при этом :

- за каждый правильно указанный ответ начисляется по 1 баллу;
- при отсутствии правильных ответов баллы не начисляются.

Задание 3. Выполните задание:

А. Заполните таблицу указав тип возможных заболеваний в туристском походе:

Вариант ответа:

Вид опасности	Тип заболевания
Неблагоприятные метеорологические условия	Простудные заболевания
высокогорье	Нарушение сердечной деятельности, высокая (горная) болезнь
Яркий солнечный свет	Глазные заболевания, солнечные ожоги
Отличный от привычного режима дня , питания	Кишечные расстройства, гастриты, нарушение обменных процессов, обезвоживание, заболевание суставов
Длительное физическое напряжение, трудности при передвижении по пересечённой местности с тяжёлым рюкзаком	Искривление позвоночника, расширение вен, заболевания суставов
Укусы насекомых	Клещевой энцефалит

Б. Определите перечень личного снаряжения при подготовке к туристскому походу, поставив знак « + » в соответствующие ячейки.:

Вариант ответа:

Пеший туристский поход	Перечень личного снаряжения, которые обеспечивают безопасность туриста в походе:	Водный туристский поход
+	Аптечка.	
+	Налобный фонарик	
+	Спальный мешок	
	Специальная обувь	+

+	Туристический коврик и сидушка	
	Защитная каска	+
+	Солнце защитные очки и треккинговые палки	
+	Посуда для приёма пищи и бутылка для воды	
	Спасательный жилет	+
+	Мембранная куртка	
+	Треккинговые ботинки	
	Гидрокостюм	+
	Гидромешок	+

В. Заполните таблицу описав технику завязывания узлов для связывания верёвок разного диаметра:

Вариант ответа:

Изображение узла	Техника завязывания	Наименование узла
	Из верёвки большего диаметра делают петлю, а ходовым концом тонкой верёвки обкручивают петлю. Узел затягивают, расправляют, на обоих концах вяжут контрольные узлы.	<i>Академический узел</i>
	Из верёвки большего диаметра делают петлю. Конец верёвки меньшего диаметра продевают снизу в приготовленную петлю и обкручивают петлю от себя вниз вокруг верёвки большего диаметра, пропуская конец тонкой верёвки под собственной образовавшейся петлёй. На концах обеих верёвок — контрольные узлы.	<i>Шкотовый узел</i>
	из верёвки большего диаметра делают петлю. Конец верёвки меньшего диаметра продевают снизу в приготовленную петлю и обкручивают петлю от себя вниз вокруг верёвки большего диаметра дважды, пропуская конец тонкой верёвки под собственной образовавшейся петлёй. Затем узел затягивают, расправляют, и на обоих концах верёвки завязывают контрольные узлы.	<i>Брамшкотовый узел</i>

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **21 балл** при этом:

- за каждый правильно указанный пункт начисляется по 1 баллу;
- при отсутствии правильных или неполных ответов баллы не начисляются.

Задание 4. Заполните таблицу, указав виды селевых потоков по первопричине их возникновения.

Вариант ответа:

Наименование классификации селей	Причины возникновения
Дождевые	Возникают в результате ливней и затяжных дождей;
Снеговые и ледниковые	Причина возникновения - интенсивное таяние снега и льда;
Вулканогенные	Возникают в результате извержения вулканов;
Сейсмогенные	Первопричина возникновения сильные землетрясения;
Лимногенные	В результате возникновения озерных плотин;
Антропогенные	Возникают из-за нарушения почвенно-растительного покрова.

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **12 баллов** при этом:

- за каждый правильно указанный пункт начисляется по 2 балла;
- при ответе менее четырех правильных ответов баллы не начисляются;
- при отсутствии правильных и не указанных ответов баллы не начисляются.

Задание 5. Выполните задание:

А. Заполните таблицу классификаций АХОВ по основным физико-химическим свойствам и условиям хранения, указав наименования типичных представителей в правом столбце.

Вариант ответа:

Гр.	Характеристики	Типичные представители
1	Жидкие летучие, хранимые в емкостях под давлением (сжатые и сжиженные газы)	Хлор, аммиак, сероводород, фосген
2	Жидкие летучие, хранимые в емкостях без давления	Синильная кислота, акрилонитрил,
3	Дымящие кислоты	Серная, азотная, соляная
4	Сыпучие и твердые нелетучие при хранении до + 40 градусов С	Сулема, фосфор желтый, мышьяковый ангидрид

5	Сыпучие и твердые летучие при хранении до + 40 градусов С	Соли синильной кислоты, меркураны
---	---	-----------------------------------

Б. Установите соответствие между условным знаком безопасности и наименованием соответствующей группы знака.

Вариант ответа:

1	2	3	4	5	6
A	E	D	F	C	B

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание – **22 балла**;

- За каждый правильный ответ начисляется по 2 балла;
- При отсутствии правильных и не указанных ответов, баллы не начисляются.

Баллы за задания Теоретического блока					
<i>№ задания</i>	1	2	3	4	5
<i>Кол-во баллов</i>					

*Подписи председателя жюри*_____

*Подписи членов жюри*_____

ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТУРА (Блок тестирования)

Матрица ответов на тестовые задания

Номер теста	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Верный ответ	В	А	Г	А	А	А	Г	Г	Б	В

Примечание:

- а) в тестовых заданиях с определением одного ответа за верный ответ начисляется 2 балла;
- б) при оценке заданий, 0 баллов выставляется за отсутствие правильных ответов, а также, если участником отмечено большее количество ответов, чем предусмотрено в ключе (в том числе правильные) или все ответы.

*Подписи председателя жюри*_____

*Подписи членов жюри*_____