**Самостоятельная работа №1**

**по теме «Определение необходимого снаряжения для похода»**

**Вариант 1**

***1. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?***   
А. В получении новых впечатлений и сведений.   
Б. В получении удовольствия.   
В. В обеспечении безопасности.   
Г. В образовании новых связей и знакомств.

***2. Что необходимо сделать руководителю похода после разработки маршрута?***   
А. Поделиться информацией с участниками похода.   
Б. Согласовать маршрут с органами МВД.   
В. Утвердить маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии.   
Г. Сообщить о маршруте и сроках его прохождения в поисково-спасательную службу МЧС России.   
  
***3. В чём заключаются основные правила безопасного поведения человека на природе?***   
А. Особых правил не существует.   
Б. В лесу нельзя шуметь, мусорить, разводить костры.   
В. На маршруте или на привале нельзя отходить от группы.   
Г. Быть внимательным и осторожным, и тогда медикаменты не понадобятся.

**Вариант 2**

***1. Какой должна быть обувь человека, совершающего туристический поход?***   
А. Удобной.   
Б. Плотно сидеть на ноге, но не слишком сжимать стопу.   
В. Быть на размер меньше, в дороге разносится.   
Г. Быть на размер больше, чтобы не натирать ноги.   
  
***2. Найдите ошибку. Одежда туриста, отправляющегося в поход должна быть …***   
А. Защитного цвета, как у военных.   
Б. Яркой, лёгкой, удобной и иметь небольшой объём.   
В. Хорошо защищать от холода и жары, ветра и дождя.   
Г. Нижнее бельё должно хорошо поглощать пот.

***3.*** ***1. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?***   
А. В получении новых впечатлений и сведений.   
Б. В получении удовольствия.   
В. В обеспечении безопасности.   
Г. В образовании новых связей и знакомств.

Ответы: 1 вариант: 1 – В; 2 – Г; 3 - В, Г.

2 вариант: 1 – А, Б; 2 – А; 3 – А.

**Самостоятельная работа №2**

**Велосипедные походы и безопасность туристов.**

**1 вариант**

1. Назовите преимущества велосипедного похода:

а) таких преимуществ нет;

б) можно проехать по любой дороге;

в) ведя велосипед можно пересекать пески, брод, овраги;

г) небольшая группа.

2. Какие требования к туристу-велосипедисту?

а) может любой человек, умеющий управлять велосипедом;

б) может любой человек, имеющий велосипед;

в) человек, в совершенстве владеющий техникой езды;

г) не моложе 14 лет;

д) умеющий готовить велосипед к походу и содержать в исправном состоянии.

3. Что включает в себя подготовка к велосипедному походу?

а) особой подготовки нет;

б) подбор снаряжения;

в) ремонтный набор нужен только для длительных походов;

г) осмотр и устранение неисправности, работу тормозов, укрепить багажник;

**2 вариант**

1. Назовите возможности велосипедного похода:

а) широкий выбор маршрута;

б) возможности такие же, как в пешем походе;

в) прохождение большого расстояния;

г) перевозка туристического снаряжения на велосипеде.

2. Какие виды велосипедов используются для велосипедного похода?

а) только дорожные велосипеды;

б) любые велосипеды;

в) спортивные велосипеды.

3. Как правильно организовать движение в велопоходе?

а) дороги выбираются как местного значения, так и скоростные шоссе и автомагистрали;

б) группы для велопоходов по 4-6 человек;

в) особое внимание надо уделять спускам и подъёмам;

г) вовремя делать технические привалы;

д) для начинающих велотуристов маршруты выбирать по равнинной местности.

**Контрольная работа №1.**

**“Автономное существование человека в природе”.**

**Вариант 1.**

1. Что нужно знать, если вы попали в экстремальную ситуацию?

2. Что нужно знать, если вы заблудились и не можете найти свои следы?

3. Какими способами можно определить стороны света на местности?

4. Как выбрать место для сооружения временного жилища?

5. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды?

6. Какие вы знаете способы приготовления пищи и кипячения воды при отсутствии посуды?

**Вариант 2.**

1. Что нужно делать, если вы попали в экстремальную ситуацию?

2. Что нужно делать, если в походе вы отстали от группы?

3. Какие способы преодоления водных преград вы знаете? Как нужно правильно преодолевать водные преграды (реки, болота)?

4. Как надо правильно разводить костёр?

5. Перечислите основные правила обеспечения питанием и водой в условиях автономного существования.

6. Какие вы знаете способы приготовления пищи и кипячения воды при отсутствии посуды?

**Самостоятельная работа №3**

**по теме: Обеспечение безопасности на воздушном транспорте.**

**1 вариант**

1. Какие виды транспорта используются для дальнего туризма?

а) автомобильный;

б) воздушный;

в) морской;

г) железнодорожный;

д) наземный.

2. Перечислите преимущества авиационного транспорта.

3. Как вести себя при пожаре в самолёте?

**2 вариант**

1. Какие наземные виды транспорта вы знаете?

а) железнодорожный;

б) автомобильный;

в) авиационный.

2. Какие правила поведения в воздушном транспорте?

3. Какие виды аварий возможны в самолёте?

**Самостоятельная работа №4**

**по теме «Автономное существование в природе»**

**1 вариант**

1. Что такое автономное существование? Основные правила пребывания в добровольной и вынужденной автономии.

2. Какие временные укрытия можно соорудить?

3. Какие способы добывания огня?

4. Как обеспечить себя питьевой водой и пищей?

5. Какие сигналы бедствия вы знаете?

**Самостоятельная работа №5**

**по теме «Клещевой энцефалит и его профилактика»**

**1 вариант**

1. Что относится к опасным ситуациям в природных условиях?

а) опасные природные явления;

б) укусы насекомых;

в) встреча с дикими животными;

г) встреча с грызунами.

2. Какие насекомые опасны для человека?

а) пчёлы;

б) комары;

в) клещи;

г) осы;

д) шмели.

3. Периоды активности:

а) с марта по ноябрь;

б) с апреля по октябрь;

в) с мая по сентябрь.

**2 вариант**

1. Какие признаки ухудшения погоды вы знаете?

а) повышение температуры в зимнее время;

б) усиление ветра;

в) увеличивается облачность;

г) солнце садится в тучу, вечерняя заря имеет ярко-красный цвет.

2. Какие насекомые опасны для человека, страдающего разными видами аллергии?

а) пчёлы;

б) комары;

в) клещи;

г) осы;

д) шмели.

3. Назовите типичные места обитания клещей:

а) смешанные и хвойные леса с густым подлеском или высокой травой;

б) малообжитые места;

в) по всей нашей стране.

**Самостоятельная работа №6**

**по теме: «Оказание первой медицинской помощи»**

**1 вариант**

1. Повреждение тканей тела человека, возникшее при повышении их температуры свыше 50°C, называется ...

а) тепловым ударом

б) солнечный ударом

в) ожогом

г) химическим ожогом

2. Болезненное состояние, связанное с общим понижением температуры тела, под воздействием холода – это…

а) отморожение;

б) болевой шок;

  в) переохлаждение;

г) обморок.

3. Определите правильную очередность действий при отморожении:

а) согреть пораженную часть тела, растирая ладонями или мягкой тканью;

б) дать пострадавшему горячее питье;

в) на пораженный участок наложить стерильную повязку;

г) дать пострадавшему обезболивающее средство;

д) тепло укутать пострадавшего.

4. Порядок оказания первой помощи при ссадинах и потёртостях.

а) наложить стерильную повязку, или приложить лист подорожника, или наклеить бактерицидный пластырь;

б) смазать зелёнкой или детским кремом;

в) промыть перекисью водорода или водой с мылом.

**2 вариант**

1. Признаком ушиба является ...

а) боль, усиливающаяся при движении

б) появление сыпи

в) кровоподтек

г) резкое повышение температуры тела

2. Восстановите порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему от укуса змеи:

а) обработать место укуса дезинфицирующим средством;

б) доставить пострадавшего в медпункт;

в) пострадавшему обеспечить покой и горизонтальное положение;

г) попытаться выдавить из раны несколько капель крови, удаляя еще не всосавшийся яд;

д) дать пострадавшему обильное питье;

е) наложить стерильную повязку.

3. Порядок оказания первой помощи при отморожениях и все ли они верны?

а) согреть отмороженную часть тела;

б) напоить пострадавшего горячим чаем, укутать тёплой одеждой;

в) следует растирать снегом;

г) после отогревания наложить стерильную повязку;

д) нельзя вскрывать образовавшиеся волдыри.

4. Действия при термических ожогах. Всё ли верно?

а) прекратить действие поражающего фактора;

б) охладить место ожога;

в) дать обильное питьё;

г) наложить сухую стерильную повязку;

д) обработать обожжённый участок 30-40% раствором спирта.

**Контрольная работа №2**

**по теме: Влияние наркотиков человека.**

**Вариант 1**

1. Что такое здоровый образ жизни?

2. Какие правила нужно выполнять для профилактики утомления?

3. Как влияет окружающая среда на здоровье человека?

4. Что такое наркомания?

5. В чём заключается профилактика употребления наркотиков?

**Вариант 2**

1. Какие составляющие ЗОЖ вы знаете?

2. Какие правила работы с компьютером вы знаете?

3. Как влияет социальная среда на здоровье человека?

4. Что такое токсикомания?

5. В чём заключается профилактика употребления наркотиков?