

**Диагностические материалы
1 год обучения**






















Перечень нормативов для выявления уровня физической подготовленности

(уровень подготовленности оценивается по нормативам ГТО в соответствии с возрастными категориями учащихся)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Челночный бег 3x10			Сгибание/разгибание рук в упоре лежа			Поднимание туловища из положения лежа на спине (за мин)				Прыжки в длину с места		Уровень ФП
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Высокий	Средний	Ниже среднего	Высокий	Средний	Ниже среднего	Высокий	Средний	Ниже среднего	
1														
2														
3														

Определение уровня знаний в области топографии

Задание: Подпишите каждый условный знак.

Рельеф		Растительность	
			
			
			
Скалы и камни			
			
		Искусственные сооружения	
			
Гидрография и болота			
			
			
			
			

**Проверочный тест по теме:
«Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи в природных условиях»**

1. Перечислите предметы гигиенического набора для похода.
2. Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних? Обоснуйте свою точку зрения.
3. В случае если Вы забыли взять с собой зубную пасту в поход:
А) необходимо попросить у товарища, если не имеется, то можно чистить мылом;
Б) ничего страшного, неделя без чистки зубов вполне приемлема.
4. Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивается?
5. Какими носками лучше всего пользоваться в походе?
А) Хлопчатобумажными и шерстяными;
Б) Полиамида;
В) Акрила.
6. Можно ли пить сырую воду из открытых водоемов (река, озеро, колодец)?
А) Можно, вода везде одинаковая.
Б) Нельзя, потому что водоёмы или реки могут быть загрязнены.
7. Можно ли использовать растения при оказании первой доврачебной помощи:
А) да, но необходимо знать, что они являются лекарственными;
Б) нет, только специальные медикаменты;
В) можно использовать без исключения все растения.
8. Почему каждому участнику похода на природу необходимо уметь оказывать первую помощь?

Практические задания для определения уровня владения туристскими навыками на конец 1-го года обучения.

1. Умение собрать - разобрать палатку.
2. Умение разводить костер.
3. Умение пользоваться туристским снаряжением при преодолении различных препятствий (овраг, спуск, подъем)
4. Виды узлов.
5. Личное и групповое снаряжение для пеших походов.
6. Способы ориентирования по карте.

Приложение 8.

Определение уровня знаний и умений по первой доврачебной помощи (Устный опрос, практическое задание)

1. Что такое первая помощь?
2. Первая помощь при ожогах.
3. Первая помощь при обморожении.
4. Принципы первой помощи.
5. Виды кровотечений, способы остановки.
6. Способы транспортировки пострадавшего.

Приложение 9.

Практические задания для определения уровня владения туристскими навыками на конец 2-го года обучения.

1. Умение собрать - разобрать палатку.
2. Умение разводиться костер.
3. Умение пользоваться туристским снаряжением при преодолении различных препятствий (овраг, спуск, подъем)
4. Виды узлов.
5. Личное и групповое снаряжение для пеших походов.
6. Способы ориентирования по карте.