**Дорогие ребята!**

**Предоставляю вашему внимания данный комплекс упражнений, который рекомендуется выполнять каждый день для видимости результатов. А Также, на этой неделе Вам нужно решить итоговый тест по туризму, для этого Вам нужно вспомнить все то, что мы проходили в этом учебном году, желаю успехов!**

Комплекс упражнений:

1.**Прыжки с хлопком в ладони над головой**: Исходное положение ноги вместе, руки прижаты к бедрам; руки над головой, ноги на ширине плеч; смена положений прыжком. (1 минута прыжки – 1 минута отдых) – 5-6 подходов. Постепенное увеличение на один подход каждую неделю.

2.**Приседание на одной ноге** (3 подхода по 5-10 повторов (приседаний). Если тяжело – делать с поддержкой. Отдых 1 минута – приседание на двух ногах. Исходное положение ноги шире плеч, носки врозь, руки согнуты в локтях или выпрямлены перед собой присесть (ноги 90°), колени тянуть вперед, пятки от пола не отрывать. 3 подхода по 10-20 повторов (приседаний). Отдых 1 мину

**3.Отжимания.** Исходное положение ноги вместе, упор на руки шире плеч. (Если тяжело – упор лежа не на носках, а на коленях).

**4.Пресс.** Исходное положение лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые или согнуты в коленях. Выпрямить ноги вверх, отрывая от пола таз.

**5.Махи ногами назад.** Исходное положение ноги вместе, руки в стороны. При махе ногой назад, делать наклон вперед.

**6.Махи ногами в стороны.** Исходное положение ноги вместе, руки в стороны. При махе в сторону пятку стопы держать чуть выше носка.

**7.Прыжки из упора присев.** Исходное положение упор присев, подпрыгнуть максимально вверх с хлопком в ладони над головой.

**8.Упор присев, упор лежа.** Исходное положение упор присев, прыжком перейти в положение упор лежа и обратно.

**9.Заброс ног назад.** Исходное положение лежа на спине, руки в стороны. Рывком забросить ноги за голову и обратно.

**Итоговый тест:**

Вопросы:

1. Если при входе в лес солнце справа от вас, то где оно будет находиться при выходе?*(Слева.)*
2. С какой стороны деревьев, пней, кустов устраивают муравьи свои жилища?

*(С южной.)*

1. На какой стороне деревьев растут мхи и лишайники? (*На северной.)*
2. Где больше смолы на сосне в жаркую погоду? *(На южной.)*
3. С какой стороны кора деревьев темнее? *(С северной.)*
4. На какой стороне поляны более густая трава? *(На северной.)*
5. Какая сторона муравейников более пологая? *(Южная.)*
6. Весной снег тоже помогает ориентироваться в лесу. Каким образом? *(Тает с южной стороны деревьев быстрее).*

**Вопросы по теме «Туристские узлы»**

1) Соотнесите названия узлов с изображениями:

*Названия:*Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.







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

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

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_









5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Из раздела «личное и командное снаряжение»**

1) 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.

2) О каком снаряжении идет речь:

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

*Ответ:* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) 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, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

**Из раздела «Топография и ориентирование»**

1) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:







А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

7). Впишите названия топографических знаков:





































3). Соотнесите названия с определениями:

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

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

4) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стенных пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии элктропередач.