

Сборник тестов

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туристское многоборье»**

Составитель:

Любушкина Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования,
МБУ ДО «Детско-юношеский центр,
Междуреченский городской округ
8-951-619-63-07
lyubushkina-ekaterina@mail.ru

Консультант:

Протасова Екатерина Викторовна,
методист, ст. преподаватель кафедры
проблем воспитания и дополнительного
образования КРИПКиПРО

г. Междуреченск 2020

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Тест 1. «Спортивный туризм. Регламент 2020».....	5
Тест 2. «Спортивное ориентирование».....	8
Тест 3. «Правила поведения в походе».....	10
Список используемой литературы	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» имеет туристско-краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, изучению Малой родины. Одним из её направлений является спортивный туризм и спортивное ориентирование.

В данной программе основной упор делается на физическую, техническую и тактическую подготовку учащегося. Подготовка спортсменов к соревнованиям, освоения и оттачивание специальных навыков занимает много времени. Контрольный тестовый срез – оптимальный показатель усвоения информации. Можно быстро оценить уровень знания группы в целом и каждого учащегося в отдельности, составить индивидуальный план обучения или выявить темы, требующие повтора для закрепления материала.

Цель тестирования - определить уровень освоения материала программы.

В сборнике представлено три теста: «Спортивный туризм. Регламент 2020», «Спортивное ориентирование», «Правила поведения в походе». Это три основных темы в общеобразовательных общеразвивающих программах по спортивному туризму.

Тест «Спортивный туризм. Регламент 2020» включает в себя новейшие нормативы спортивного туризма, выпущенные в августе 2020года, что будет являться актуальным пособием для всех тренеров России по спортивному туризму. Основы спортивного ориентирования также являются частью спортивного туризма и входят в состав «дистанция-пешеходная на открытом

рельефе». Походы, правила поведения в них, техника безопасности и первая медицинская помощь – темы любой программы туристско-краеведческой направленности.

Данный сборник тестов будет полезен и актуален для педагогов дополнительного образования, обучающих детей по программам туристско-краеведческой направленности таким как: «Туристское многоборье», «Спортивный туризм», «Юные инструкторы туризма» и т.п.

Тест 1. «Спортивный туризм. Регламент 2020»

1. Для блокировки ИСС, для организации страховки, перил и сопровождения, а также для снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее

- а) 15мм
- б) 9мм
- в) 10 мм**
- г) 12мм

2. Длина уса самостраховки (от места закрепления до внешнего края петли узла) должна быть не более

- а) 0,9 метров
- б) 1 метра**
- в) 1,3 метров
- г) 1,5 метров

3. Какие узлы не применяются для закрепления верёвки к опоре / карабину?

- а) штык
- б) булинь
- в) двойной проводник
- г) встречная восьмерка**

4. Все завязанные узлы должны иметь выход свободного конца не менее

- а) 5см
- б) 8 см
- в) 10 см**
- г) 12 см

5. На дистанции какого класса нет этапа с самонаведением?

а) 1

б) 2

в) 3

6. Какое устройство в спортивном туризме не предназначено для спуска?

а) решетка

б) восьмерка

в) пантин

г) прусик

7. Дистанция «Пешеходная – связки» проходится

а) 1 спортсменом

б) 2 спортсменами

в) 3 спортсменами

8. Действия участника, выполняемые самостоятельно, направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей при срыве – это

а) страховка

б) сопровождение

в) самостраховка

9. Минимальные возраст и спортивная квалификация участника для допуска на дистанцию 5 класса

а) 16 лет КМС

б) 15 лет 1 разряд

в) 17 лет КМС

10. В опасной зоне при уходе на этап «спуск» что выстегивается из точки опоры в последнюю очередь?

а) ус самостраховки

б) трек

в) пантин

11. Расшифруйте сокращения, используемые на соревнованиях по спортивному туризму в спортивных дисциплинах «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа»:

БЗ – безопасная зона

ВКС – верхняя командная страховка

ВСС – верхняя судейская страховка

ИС – исходная сторона

КВ – контрольное время

КЛ – контрольная линия

КП – контрольный пункт

ОЗ – опасная зона

ППС – промежуточный пункт страховки

ТО – точка опоры

ЦС – целевая сторона

Тест 2. «Спортивное ориентирование»

1. Ориентироваться на местности – это значит уметь

- а) определять стороны горизонта и представлять себе, где находится юг, север, восток и запад
- б) определять свое местонахождение на местности относительно местных предметов, а также форм рельефа (холм, овраг, берег реки, и др.)
- в) выбрать нужное направление движения, чтобы выйти в намеченное место
- г) выдерживать во время движения выбранное направление, чтобы не сбиться с намеченного пути

д) все ответы верны

2. Масштаб карты 1:5000. Что это значит в одном сантиметре на карте?

- а) пять тысяч метров
- б) пятьдесят метров**
- в) пять метров

3. Что из перечисленного не является экипировкой спортсмена ориентировщика?

- а) интеграторы
- б) чешки**
- в) лосины
- г) щитки

4. Каким цветом обозначается легко проходимый лес на спортивной карте?

- а) зеленым
- б) желтым
- в) голубым
- г) белым**

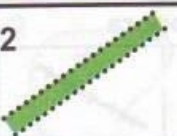
5. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является

- а) граница леса
- б) автобус, стоящий на остановке
- в) трактор в поле

6. Что означает этот символ?

Ответы:

1. Б
2. В
3. В
4. А
5. Б
6. А
7. Б
8. А
9. В
10. А
11. А
12. В
13. Б
14. А
15. Б
16. В
17. А
18. В
19. В
20. В

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12 	а) лощина б) обрыв в) яма
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолеваемая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9 	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Тест 3. «Правила поведения в походе»

1. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:
 - а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.)
 - б) ждать на одном месте**
 - в) догнать группу

2. При движении зимой по льду замёрзших рек необходимо
 - а) идти осторожно плотной группой
 - б) снять лыжи и двигаться пешком
 - в) увеличить интервал между членами группы, приготовить верёвку и расстегнуть крепления лыж**
 - г) в случае необходимости лечь на лёд и передвигаться по-пластунски

3. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер?
 - а) 1 м;
 - б) 3 м;
 - в) 5 м.**

4. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы
 - а) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте
 - б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте
 - в) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь**

5. Наиболее безопасные места в случае схода снежных лавин:
- а) ущелья и выемки между горами
 - б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны лавиноопасного направления**
 - в) долины между гор с лавиноопасным участком
 - г) большие деревья с толстыми стволами
6. Какой материал может быть использован в качестве шины?
- а) бинт, вата
 - б) любая ткань
 - в) кусок доски, жердь**
7. При преодолении болот необходимо
- а) идти друг за другом, держась за руки
 - б) вооружиться шестом, настелить гать из жердей;**
 - в) идти осторожно, но широким шагом
8. На каком костре можно быстро вскипятить воду?
- а) «звезда»
 - б) «шалаш»**
 - в) «таёжный»
 - г) «колодец»
9. Температуру тела помогает снизить
- а) мята
 - б) подорожник
 - в) листья и ягоды малины**
 - г) цветки липы

10. Причины возникновения у человека солнечного удара:

- а) голова не защищена от прямых солнечных лучей**
- б) общий перегрев организма
- в) лёгкая одежда
- г) сон в тени

11. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо

- а) наложить жгут или закрутку на конечность**
- б) наложить асептическую повязку
- в) наложить антисептическую повязку

12. Верхняя одежда туриста должна быть

- а) однотонная
- б) из камуфляжной ткани
- в) яркая, демаскирующая**

13. Если произошло отравление ядовитыми растениями, нужно

- а) вызвать рвоту, промыть желудок, обратиться к врачу**
- б) выпить молока или других молочных продуктов
- в) выпить несколько стаканов яблочного сока
- г) выпить несколько стаканов хлебного кваса

14. Лесные клещи активны

- а) в любое время суток**
- б) только утром
- в) только днём
- г) только вечером

15. При разведении костра запрещается (выберите несколько вариантов ответа)

- а) разводить костёр возле реки
- б) разводить костёр на торфяных болотах**
- в) разводить костёр на снегу
- г) использовать сухую траву
- д) использовать живые деревья**
- е) использовать мох и мелко разрубленную кору
- ж) оставлять без присмотра горящий костер**
- з) оставлять дежурить возле костра менее трех человек

Список используемой литературы

1. Верба, И.А. Туризм в школе: книга руководителя путешествия/ И.А.Верба и др. - М.: Физкультура и спорт. 2001. – 160с.
2. Ионов, Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу/ Ю.И. Ионов. - Кемерово: Кемеровское книжное изд., 2000. - 64с.
3. Курилова, В.И. Туризм учебное пособие для студентов пед. институтов / В.И. Курилова. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 224с.
4. Огородников, Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО / Б.И. Огородников. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Основы безопасности в пешем походе: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2005.
6. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся/ А.А. Остапец. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
7. Панфилов, А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности/ А.М. Панфилов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
8. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи/ сост. Ю.С. Константинов, С.В. Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Спортивный туризм: учебное пособие / сост. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
10. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / сост. В.И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 2001.