**Контрольный тест**

1. **Виды ориентирования**
2. **Ориентирование на местности - это?**

а) передвижение в общественном транспорте;

б) определение своего местоположения и направления пути;

в) перемещение в доме, квартире.

1. **Что такое спортивное ориентирование**

а)вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту;

б)вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса;

в)вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса**.**

1. **Назовите виды зимних дистанций:**

а)нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору;.

б)маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон;

в)«Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

1. **Назовите виды летних дистанций:**

а) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка;

б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление;

в) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

1. **Питание, режим, гигиена спортсмена-ориентировщика**
2. **Какой витамин значительно повышает спортивную работоспособность и снижает утомление при выполнении большой физической работы?**

а) В1;

б) С;

в) РР;

г) А.

1. **В день соревнований на завтрак следует подавать продукты преимущественно белковые, легкоусваиваемые, богатые витамином А. Верно ли утверждение?**

а) Да;

б) Нет.

1. **Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?**

а) тонизирующее действие;

б) стимулирует функции нервной системы;

в) улучшает сон;

г) повышает потоотделение и обмен веществ;

д) расслабляет организм.

1. **. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня.

1. **Гигиена - это:**

а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;

б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;

в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;

г) все вышеперечисленное.

1. **Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют:**

а) общественную гигиену;

б) личную гигиену;

в) специальную гигиену.

1. **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-ориентировщика.**
2. **Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания

1. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

1. **Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

а) беспокойный сон;

б) жизнерадостное настроение;

в) вялость, постоянное желание спать

1. **Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) развитие физических качеств человека;

в) поддержание высокой работоспособности людей.

1. **Топографическая подготовка**
2. **Что такое карта?**

а) фотография земной поверхности;

б) рисунок земной поверхности;

в) уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости с помощью условных знаков;

г) пейзаж земной поверхности.

1. **Карты классифицируются**

а) по масштабу;

б) по легенде карты;

в) по охвату;

г) по градусной сетке;

д) по содержанию.

1. **Топографическая карта – это…**

а) топографическая карта - это уменьшенное, подробное и точное изображение небольшого участка местности на плоскости (бумаге);

б) топографическая карта содержит информацию об административном делении изображаемой территории. Различные территориальные административные единицы изображены на ней разным цветом;

в) топографическая карта содержит сведения о рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, дорогах, хозяйственных и культурных объектах, коммуникациях, границах и других объектах местности;

г) участники соревнований по спортивному ориентированию при прохождении дистанции используют топографическую карту местности.

1. **Что показывает масштаб?**

а) количество предметов на местности;

б) расстояние на местности между объектами;

в) во сколько раз увеличено изображение;

г) во сколько раз уменьшены размеры предметов и расстояние между ними.

1. **Если численный масштаб карты 1:50000, то это значит что …**

а) в 1 см 50 метров;

б) в 1 см 500 метров;

в) в 1 см 5 километров;

г) в 1 см 50 километров.

1. **Имеется три карты одной и той же местности разного масштаба: карта А - масштаб 1:100000 карта Б - масштаб 1:200000 карта В - масштаб 1:500000. Какая из карт наиболее точно и подробно отображает план местности?**

а) А;

б) Б;

в) В.

1. **Каким является расстояние на местности, если длина отрезка на карте равна 2,0 см, а масштаб карты 1:20000**

а) 200 м;

б) 400 м;

в) 120 м;

г) 100 м.

1. **Где на карте расположены стороны горизонта?**

а) север вверху, юг внизу, запад слева, восток справа;

б) север внизу, юг вверху, запад справа, восток слева;

в) север вверху, юг внизу, запад справа, восток слева;

г) север внизу, юг вверху, запад слева, восток справа.

1. **Что такое «условные обозначения» на плане и карте?**

а) красивые значки;

б) маленькие картинки;

в) небольшие рисунки;

г) графические знаки, заменяющие изображения объектов и помогающие ориентироваться.

1. **На сколько групп делятся условные знаки:**

А) 9;

Б) 7;

В) 4.

1. **Каким цветом обозначены на карте искусственные объекты?**

а) чёрным;

б) жёлтым;

в) коричневым;

г) голубым

1. **Каким цветом обозначены на карте рельеф?**

а) зелёным;

б) жёлтым;

в) коричневым;

г) голубым.

1. **Каким цветом обозначены на карте растительность?**

а) зелёным;

б) жёлтым;

в) коричневым;

г) голубым.

1. **Каким цветом обозначены на карте океаны, моря, озера и реки?**

а) зелёным;

б) жёлтым;

в) коричневым;

г) голубым.

1. **Техническая подготовка**
2. **Прибор для ориентирования**

а) транспортир;

б) ориентир;

в) компас;

г) азимут;

д) нивелир.

1. **В какой стране изобрели компас?**

а) в Индии;

б) в Америке;

в) в Китае.

1. **Предметы из какого материала влияют на точность показаний компаса?**

а) из дерева;

б) из металла;

в) из камня.

1. **Что такое азимут:**

а) краткое описание КП относительно его ориентира;

б) угол между направлением на север и на какой-либо предмет;

в) конечный ориентир, помогающий выйти на КП.

1. **Азимут может меняться от**:

А) 0°-180°;

Б) 0°-360°;

В) 0°-300°;

Г) 90°-270°;

Д) 45°-315°

1. **Сторона горизонта, имеющая азимут 225°:**

а) север;

б) северо-запад;

в) юго-запад;

г) восток;

д) северо-восток.

1. **Микробугорок, колодец, камень относятся к...**

а) точечные ориентиры;

б) площадные ориентиры;

в) линейные.

1. **Шоссе, тропа, забор относятся к.....**

а) площадным ориентирам;

б) точечным ориентирам;

в) линейным ориентирам.

1. **Поляна, виноградник, лес относятся к...**

а) площадным ориентирам;

б) точечным ориентирам;

в) линейным ориентирам.

1. **Муравейник расположен с …**

а) северной стороны;

б) южной стороны;

в) западной стороны

1. **В полдень (12 ч.) солнце находится на …**

[а) западе](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/09/17/proverochnye-raboty-treningi-testy-po);

[б) севере](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/09/17/proverochnye-raboty-treningi-testy-po);

[в) юге](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/09/17/proverochnye-raboty-treningi-testy-po).

1. **Сколько основных сторон горизонта?**

а) 5;

б) 4;

в) 8.

1. **С какой стороны чаще растут мхи и лишайники?**

а) на севере;

б) на северо-западе;

в) на востоке.

1. **Вспомни, с какой стороны кора берёзы белее и чище.**

а) на севере;

б) на востоке;

в) на юге.

1. **8.Учащиеся возвращаются от озера, расположенного на востоке от школы в направлении:**

А) южном;

Б) северном;

В) юго-восточном;

Г) юго-западном;

Д) западном.

1. **Тактическая подготовка**
2. **Что такое легенда КП?**

а) краткое описание КП относительно его ориентира;

б) привязка КП;

в) хорошо заметный ориентир.

1. **В момент старта участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП.**

а) ориентирование по выбору;

б) ориентирование в заданном направлении;

в) ориентирование на маркированной трассе.

1. **На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?**

а) по выбору;

б) заданное направление;

в) маркированная дистанция.

1. **Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по размеченной трассе, участник вносит в карту (иголкой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.**

а) ориентирование по выбору;

б) ориентирование в заданном направлении;

в) ориентирование на маркированной трассе.

1. **Выбор пути – это…**

а) основная тактическая задача на трассах заданного направления;

б) основная математическая задача на трассах заданного направления;

в)основная практическая задача на трассах заданного направления.

1. **Рассеивающие ориентиры — это…**

а) те, которые требуют обхода;

б) которые требуют ухода;

в) которые требуют остановки,

1. **Тормозными, называются легко заметные ориентиры, лежащие …**

а) поперек пути движения;

б) вдоль пути движения;

в) параллельно пути движения.

1. **Правила соревнований по спортивному ориентированию, организация и проведение**
2. **Как делятся спортсмены в ориентировании?**

а) по полу и возрасту;

б) по силам;

в) по спортивным разрядам.

1. **Выбери правильное значение выражения «старт»**

а) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником;

б) место, где спортсмен получает карту;

в) место, откуда начинается точное ориентирование на КП.

1. **Какими картами пользуются ориентировщики?**

а) топографическими;

б) географическими;

в) спортивными.

1. **Как на местности оборудуется КП?**

а) бакин (призма);

б) компостер, номер;

в) бакин (призма);, номер, средство отметки.

1. **Что такое контрольная карточка?**

а) документ, в котором делается отметка, посещённых участником КП;

б) документ, в котором указана возрастная группа участника;

в) документ, где стоит допуск врача на соревнования.

1. **Вы опоздали на старт, ваши действия:**

а) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

б) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

в) не выходить на старт

1. **Что это?**

а) компостер;

б) флешка;

в) компас;

г) электронный чип.

1. **Что это?**

а) компостер

б) электронный чип

в) контрольный пункт (станция)

г) дырокол

1. **Что это?**

а) компостер

б) электронный чип

в) дырокол

г) контрольный пункт (станция)

1. **С какого момента начитается отсчёт времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?**

а) с момента вызова участника;

б) с момента получения карты;

в) с момента команды «СТАРТ».

1. **Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?**

а) результат зачитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;

б) результат аннулируется;

в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

1. **Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?**

а) вернуться в лагерь;

б) пройти через финиш;

в) уехать домой.

1. **Что происходит с результатом участника, который потерял контрольную карточку или иное средство отметки?**

а) результат аннулируется;

б) результат вносится в протокол, в зависимости от бегового времени;

в) участнику даётся право повторного прохождения дистанции.

1. **Что делать если вы пришли на "Чужой" КП?**

а) не отмечаясь бежать на "Свой" КП;

б) бежать на финиш»

в) сделать отметку и бежать на следующий КП»

1. **Выберите правильное значение выражения "Контрольное время"**

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования;

б) время, с которого начинается хронометраж;

в) время, полученное участником на маркированнной дистанции за ошибки в нанесении КП.

1. **Изучение минимального туристского навыка**
2. **Встречный узел применяется для связывания веревок:**

а) любого диаметра;

б) разного диаметра;

в) одинакового диаметра.

1. **Какой из узлов обеспечивает снятие веревки после окончания переправы всей группы?**

а) удавка;

б) штык;

в) булинь.

1. **Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

а) реммастер;

б) медик;

в) завхоз;

г) хронометрист;

д) руководитель.

1. **Кто в группе отвечает за питание?**

а) руководитель;

б) завхоз;

в) реммастер;

г) медик;

д) хронометрист.

1. **Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

а) реммастер;

б) руководитель;

в) медик;

г) хронометрист;

г) завхоз.

1. **За безопасность в походе в первую очередь отвечает:**

а) руководитель похода;

б) родители;

в) милиция;

г) сами туристы.

1. **Нужна ли самостраховка при прохождении навесной переправы?**

а) не нужна;

б) нужна;

в) не обязательно.

1. **Для связывания верёвок разного диаметра это узел:**

а) грейпвайн;

б) академический;

в) карабинный.

1. **Как называется узел?**



а) проводник;

б) двойной проводник;

в) стремя.

1. **Как называется узел?**



а) удавка;

б) штык;

в) схватывающий.

1. **Что такое бивак?**

а) участник группы, идущий последним в походной группе;

б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;

в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

1. **Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**

а) наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды;

б) наличие дров, воды, безопасное место;

в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта.

1. **Самое удобное движение группы в походе:**

а) цепочкой – в колонну по одному;

б) по парам;

в) идти как угодно.

1. **Какие работы относятся к бивачным?**

а) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;

б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;

в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации.

1. **Какие предметы относятся к групповому снаряжению?**

а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;

б) спальный мешок, рюкзак, топор;

в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

1. **К какому типу туристического снаряжения относятся одежда, спальник, личная посуда?**

а) к личному;

б) к групповому;

в) к специальному.

1. **Что такое специальное снаряжение?**

а) аптечка;

б) личные вещи;

в) средства передвижения и страховки.

1. **Какие предметы входят в состав ремонтного набора?**

а) иголки, нитки, булавки;

б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;

в) медикаменты.

1. **Разводить костер необходимо…**

а) по возможности на старом кострище;

б) среди деревьев под нависающими ветвями;

в) рядом с палатками.

1. **Назовите тип костра.**



а) Звездный;

б) Таежный;

в) Шалаш.

1. **Назовите тип костра**



а) Звездный;

б) Таежный;

в) Шалаш.

1. **Назовите тип костра.**



а) Звездный;

б) Шалаш;

в) Колодец.

1. **Назовите тип костра.**



а) Звездный;

б) Нодья;

в) Таежный.

1. **Медико-санитарная подготовка**
2. **Температуру тела помогает снизить:**

а) мята;

б) подорожник;

в) листья и ягоды малины;

г) цветки липы.

1. **Лекарственное растение, используемое в качестве кровоостанавливающего средства:**

а) крапива;

б) смородина;

в) подорожник;

г) берёза.

1. **.Назовите обезболивающие лекарственные препараты:**

а) валериана;

б) анальгин;

в) пенициллин.

1. **Какие бывают переломы конечностей?**

а) внутренний;

б) наружный;

в) закрытый, открытый;

1. **Как оказать первую помощь при переломе?**

а) наложить шину;

б) позвонить другу;

в) смазать перелом зелёнкой.

1. **Чрезмерное понижение температуры тела человека под воздействием холода –это…**

а) болевой шок;

б) обморожение;

в) перелом.

1. **Что нельзя делать при обморожении?**

а) на обмороженные участки кожи наложить повязку;

б) растереть обмороженный участок тела;

в) дать пострадавшему горячее питьё

1. **В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах нижних конечностей?**

а) в положении «лежа»;

б) в положении «сидя»;

в) свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».

1. **Краеведение. Наш город Природа нашего края**
2. **В каком году было основано Уварово?**

а) 1736;

б) 1699;

в) 1654.

1. **Назовите основную лесообразующую породу Тамбовской области.**

а) сосна;

б) берёза;

в) дуб.

1. **Какое животное , обитающее в Тамбовской области, из тех, что жили миллионы лет назад ?**

а) лисица;

б) олень;

в) выхухоль.

1. **Какой цветок, растущий на территории Тамбовской области, занесён в Красную книгу?**

а) фиалка;

б) ландыш;

в) ромашка.

1. **Охраняемые животные Тамбовской области, занесенные в Красную книгу:**

а) дрофа, выхухоль, гигантская вечерница;

б) выхухоль, заяц-беляк, лисица;

в) заяц-русак, белка, ондатра.

1. **Назовите основное природное богатство Тамбовской области**

а) чернозёмные почвы;

б) торфяные болота;

в) солёные озёра.\