Куликов Евгений Александрович

МБОУ "СШ № 90 п. Кулой"

Вельского района Архангельской области

Учитель физической культуры

**Итоговый контрольный тест**

 **по специальной дисциплине «Спортивное ориентирование и туризм»**

 **для обучающихся 9-х кадетских классов**

**1.** Как в походе приготовить воду для питья:

А) профильтровать и прокипятить; Б) профильтровать через 2-3 слоя марли;

В) опустить веточку зверобоя; Г) опустить веточку вереска.

**2.** К серьёзным последствиям для организма человека приводит потеря крови в количестве:

А) около 1 л; Б) более 1 л; В) 1 л; Г) до 600 г.

**3.** Для быстрой остановки носового кровотечения нужно:

А) запрокинуть голову назад;

Б) вложить в ноздри тампоны, смоченные раствором перекиси водорода;

В) наложить лёд на переносицу; Г) опустить голову вниз.

**4.** Прибор, который помогает определить стороны света, называется:

А) спидометр; Б) компас; В) барометр; Г) тахометр.

**5.** Наиболее удобная обувь в походе:

А) резиновая обувь; Б) туфли; В) кроссовки; Г) спортивные тапочки.

**6.** В солнечный полдень тень указывает направление на:

А) юг; Б) север; В) запад; Г) восток.

**7.** Мхи и лишайники чаще обрастают стволы деревьев со стороны:

А) южной; Б) северной; В) западной; Г) восточной.

**8.** Где лучше развести костер зимой:

А) под ветвями большого дерева; Б) на открытом месте;

В) в вырытой в снегу до земли яме; Г) на утоптанном снегу.

**9.** Где лучше развести костер летом:

А) под деревом; Б) в траве; В) все равно где; Г) на старом кострище.

**10.** Как защитить себя во время грозы от молнии:

А) спрятаться под елью или другим густым деревом;

Б) найти сухое место в низине, вдали от высоких деревьев;

В) в нише скалы, в пещере; Г) выйти на открытое пространство.

**11.** Где следует устанавливать лагерь у реки, на которой есть плотина:

А) у плотины; Б) за плотиной, вниз по течению;

В) перед плотиной, вверх по течению; Г) прямо на плотине.

**12.** Наиболее частые в нашей местности ЧС природного характера:

А) наводнения; Б) ураганы; В) землетрясения; Г) смерчи.

**13.** Лучшая защита от смерча:

А) подвал; Б) мост (под мостом); В) под большим деревом; Г) автобусная остановка.

**14.** Наиболее сильные землетрясения в РФ могут быть:

А) на Курильских островах; Б) на юге Сибири; В) на Кавказе; Г) на Урале.

**15.** Наиболее эффективный способ выведения человека из бессознательного состояния:

А) смочить лицо водой; Б) обдуть полотенцем; В) похлопать по щекам;

Г) дать понюхать нашатырный спирт.

**16.** Местность, изображенная условными знаками на листе бумаги, называется:

А) рисунком; Б) картой; В) схемой; г) таблицей.

**17.** Что нужно сделать, если увидел в лесу змею?

А) Не трогать её и не дразнить; Б) Спокойно отойти подальше от змеи или дать ей уползти;

В) Попытаться ее ликвидировать; Г) Аккуратно отодвинуть палкой.

**18.** Костры, предназначенные для отпугивания насекомых (комаров, мошек), а также для подачи сигнала о своем местоположении называют:

А) дымовые; Б) пламенные; В) жаровые; Г) любительские.

**19.** Тип костра, при котором сухие дрова укладываются наклонно к центру и частично опираются друг на друга, называется:

А) колодец; Б) шалаш; В) звезда; Г) пионерский.

**20.** Что может быть переносным хранилищем огня?

А) Факел; Б) Банка с шишками и гнилушками; В) Решетка; Г) Перчатки.

**21.** Костёр, который используют для приготовления пищи, просушки вещей, для обогрева, называется: А) жаровой; Б) дымовой; В) любительский; Г) сложный.

**22.** Определите тип костра, при котором два полена кладут параллельно на некотором расстоянии друг от друга, поперек них еще два и т. п. (напоминает сруб)

А) шалаш; Б) колодец; В) звезда; Г) нодья.

**23.** Тип костра, при котором поленья кладут по радиусам от центра, горение происходит преимущественно в центре, требует постоянного присмотра, иначе погаснет:

А) звезда; Б) шалаш; В) колодец; Г) таежный.

**24.** Определи правила ориентирования в лесу по косвенным признакам:

А) по солнцу; Б) по следам животных; В) по муравейникам; Г) по деревьям.

**25.** Определи способы ориентирования в лесу ночью:

А) по Полярной звезде; Б) по Луне; В) по крикам птиц; Г) по годовым кольцам.

**26.** Отношение длины отрезка на карте, плане или чертеже к соответствующей ему реальной длине на местности это:

А) масштаб; Б) рельеф; В) схема; Г) чертеж.

**27.** Назови самый распространенный узел. Люди думали, что впервые его завязал сам Геркулес. Этот узел используется для связывания двух веревок одинакового диаметра.

А) прямой; Б) швейцарский; В) ткацкий; Г) встречный.

**28.** По схеме определи название данного узла

А) восьмерка; Б) прямой;

В) встречный; Г) проводник.

**29.** Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:

А) вода необходима для питья;Б) можно ловить рыбу;

В) можно выйти к поселению людей; Г) можно переплыть реку.

**30.** Верхняя одежда туриста должна быть:

А) однотонного цвета; Б) из камуфляжной ткани; В) яркая, демаскирующая; Г) любая.

**31.** Основное направление в работе по безопасности похода:

А) соблюдение режима дня; Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;

В) словесные предупреждения; Г) призывы и назидания.

**32.** Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

А) неблагоприятные метеорологические условия; Б) недостаток снаряжения;

В) слабая дисциплина в группе; Г) незнание маршрута.

**33.** Дисциплина в походе - это;

А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу; Б) делать только то, что нравится мне;

В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста; Г) слышать свою интуицию.

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

А) руководитель похода; Б) родители; В) полиция; Г) сами туристы.

**35.** Слабая дисциплина в группе может привести к:

А) чрезвычайной ситуации; Б) перемене погоды;

В) появлению диких животных; Г) появлению других туристов.

**36.** Самое большое нарушение дисциплины в походе:

А) отставание от группы; Б) опоздание к приёму пищи;

В) самовольные действия туристов; Г) взять на себя роль руководителя.

**37.** Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

А) хорошо знать маршрут; Б) взять с собой необходимое количество продуктов;

В) одеться по сезону; Г) сделать поход безопасным и интересным.

**38.** Карту местности перед походом нужно хорошо изучить, прежде всего, для того, чтобы:

А) знать наиболее интересные места; Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;

В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть; Г) познакомиться с красивыми местами.

**39.** Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

А) он выписал справку; Б) определить состояние своего здоровья;

В) успокоить родителей; Г) успокоить педагога.

**40.** Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;

Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков; В) чтобы было веселее; Г) чтобы не знакомиться во время похода.

**Ответы к итоговому контрольному тесту**

 **по специальной дисциплине «Спортивное ориентирование и туризм»**

 **для обучающихся 9-х кадетских классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| А | Б | Б | Б | В | Б | А | В | Г | Б |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| В | А | А | А | Г | Б | А, Б | А | Б | А, Б |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| А | Б | А | А, В, Г | А, Б | А | А | А | В | В |
| **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| Б | В | А | А, Г | А | В | Г | Б, В | Б | Б |