**Городской округ Ханты-Мансийск**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»**

**(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Контрольно – измерительный материал

освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

по итогам I полугодия 2021 – 2022 учебного года

Ф.И.О. педагога – Чекалкина Юлия Олеговна

Объединение - «Спортивный туризм»

Группа: 3 «А», 3 «Б»

**Основы туристской подготовки**

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

* + - 1. Сушка обуви.
			2. Махание горящей веткой.
			3. Борьба за место у костра.
			4. Бег вокруг костра.
			5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

* + - * 1. Застегнуть вход палатки.
				2. Вынуть палатку из чехла.
				3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
				4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
				5. Растянуть и закрепить днище палатки.
				6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3).

2. Определить естественный наклон дерева.

3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.

4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.

2. Зажечь березовую кору.

3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).

4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.

5. Сделать настил из толстых веток.

6. Заготовить березовую кору.

7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка

2.Чай.

3. Дрова.

4. Фонарь.

5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.

2. Ниже

3. Справа.

4. Как можно ближе.

5. Слева.

**Топография и ориентирование**

I. К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные. а) Лес.

2. Линейные. б) Просека.

3. Внемасштабные. в) Луг.

 г) Мост.

 д) Памятник.

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку \_\_\_\_
2. На \_\_\_\_, в точку золотую.
3. Меж стрелкой и цифрой \_\_\_\_
4. Есть \_\_\_\_ – важен он, для нас
5. Делите \_\_\_\_\_ пополам
6. И сразу \_\_\_\_\_ найдете там.

V II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IX. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

X. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

XI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

XII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

XIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

X IV. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.

2. Западных.

3. Южных.

4. Восточных.

**Обеспечение безопасности**

**1.Признаки артериального кровотечения**

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови

2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего

4. над раной образуется валик из вытекающей крови

5. кровь пассивно стекает из раны

**2.Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?**

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину

3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

**3.Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:**

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений

2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего

3. Правильная транспортировка пострадавшего

**4.Признаки венозного кровотечения**

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны

2. над раной образуется валик из вытекающей крови

3. очень темный цвет крови

4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

**5.По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?**

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание

2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

**6.Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?**

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник

2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком

3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

**7.Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?**

Выберите один ответ:

1. Разрешено

2. Запрещено

3. Разрешено в случае крайней необходимости

**8.Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?**

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.

2. Ниже раны на 4-6 см.

3. Выше раны на 4-6 см.

**9.При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:**

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины

2. С наложения жгута выше раны на месте перелома

3. С наложения давящей повязки

**10.Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?**

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

**Общая физическая подготовка**

1. На тренировках нужно иметь:

а) джинсы;

б) спортивную одежду;

в) сапоги;

г) халат;

2. Олимпийский девиз-это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»

б) «Сильнее, выше, быстрее»

в) «Выше, точнее, быстрее»

г) «Выше, сильнее, дальше»

3. Бег на короткие дистанции- это:

а) 200 и 400 м

б) 30 и 60 м

в) 800 и 1000 м

г) 1500 и 2000 м

4.Способность человека долго выполнять какие-либо упражнения без усталости мышц, называется…

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) сила

5. Что относиться к гимнастике?

а) ворота

б) перекладина

в) шиповки

г) ласты

6. Акробатика- это

а) строевые упражнения

б) упражнения на кольцах

в) прыжок через козла

г) кувырки

7. На занятиях следует:

а) заниматься в школьной форме

б) заниматься без тренера

в) заниматься в спортивной форме с тренером

г) заниматься самостоятельно в раздевалке

8. Строевые упражнения- это:

а) попеременно двушажный ход

б) низкий старт

в) повороты на месте, перестроения

г) верхняя подача

9. Способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении разных упражнений, называется…

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) сила

10. Слитное выполнение нескольких акробатических упражнений, которые следуют друг за другом, называется…

а) акробатическая комбинация

б) строевые упражнения

в) показательное выступление

г) этюд

**Специальная туристская подготовка**

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

* 1. Подтяни.
	2. Выбери
	3. Возьми
	4. Забери
	5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

* + 1. Отдай.
		2. Выбери.
		3. Расслабь.
		4. Выдай.
		5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.

2. Я страхую.

3. Страховка готова.

4. Все нормально.

5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.