

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
„ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА”



Контрольные тесты в спортивном ориентировании

(ОПРЕДЕЛЕНИЕ КП ПО ЛЕГЕНДАМ)

(в помощь педагогическим работникам
учреждений дополнительного образования детей)



Составители: педагог-организатор
Пахомов Сергей Павлович,
методист Шумилов Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования
Киселёва Наталия Викторовна,

март 2016 г.
г. Всеволожск

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором проводится множество стартов с участием спортсменов широкого возрастного диапазона от 7 до 70 лет.

Подготовка спортсменов-ориентировщиков состоит из 3-х компонентов: физика, техника, психика. Целью нашей разработки является проверка умения сопоставлять „легенды КП” (контрольных пунктов) с точками постановки КП, которые на местности оборудуются красно-белыми призмами.

Учебно-методическое пособие адресовано тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, руководителям секций и кружков, занимающихся подготовкой туристов и ориентировщиков, и предназначено для проверки теоретических знаний занимающихся в кружках туризма и спортивного ориентирования, по условным знакам спортивных карт и легендам КП.

Целью данной разработки является формирование навыков и знаний из области спортивного ориентирования и картографии.

Тестирование можно производить:

- выборочно, по мере изучения теоретического материала;
- полностью, по всему комплексу, не менее 2-х раз в год: в середине учебного года и в конце с целью определения уровня знаний и динамики усвоения теоретического материала изученных тем.

Уровень знаний тестируемых определяется продолжительностью обучения и успешностью усвоения материала.

В данной разработке представлены 10 контрольных тест-листов на знание условных знаков спортивных карт, легенд КП. Легенды КП - это условные графические изображения, которые подсказывают спортсмену точную привязку КП к объекту местности, что помогает ему точно выходить к точке местности, где установлена призма КП и, тем самым, повышать спортивное мастерство.

Каждый тест-лист имеет два задания. Первое задание тест-листа состоит в определении истинной карты местности по изображению этой местности. Выполнение этого задания требует знаний условных знаков спортивного ориентирования и топографического изображения рельефа.

Второе задание состоит в определении (сопоставлении) по условным знакам легенд КП в таблице, с нарисованными призмами КП на рисунке местности. Задание состоит из трёх уровней, учитывающих опыт и знания участника.

Задания первого уровня:

- 1 задание - определить истинную карту по изображению местности;
- 2 задание - по условным знакам легенд КП определить (сопоставить) 5 призм КП, изображенных на рисунке местности.

Задания второго уровня:

- 1 задание - определить истинную карту по изображению местности;
- 2 задание - по условным знакам легенд КП определить (сопоставить) 10 призм КП, изображенных на рисунке местности.

Задания третьего уровня:

- 1 задание - определить истинную карту по изображению местности;
- 2 задание - по условным знакам легенд КП определить (сопоставить) все призмы КП, изображенных на рисунке местности.

Знания можно определять:

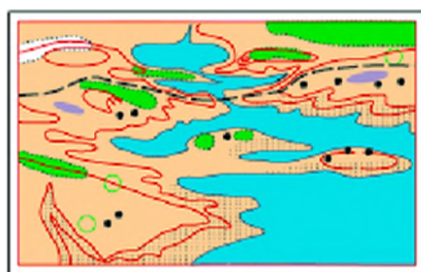
- по времени, затраченному на выполнение заданий выборочных тест-листов или всего тест-комплекта;
- по контрольному времени (1-5 минут на выполнение 2 заданий одного тест-листа), затраченному на выполнение заданий выборочных тест-листов или всего тест-комплекта;

Тестирование помогает оперативно проверять полученные знания по применению легенд КП, умению представлять природные объекты в условных знаках, применяемых в картах по спортивному ориентированию. На основе материалов индивидуального тестирования можно отслеживать рост освоения теоретического материала, а проводя подобное тестирование в форме соревнования в кабинетном формате, можно увеличить скорость сопоставления легенд с точками КП.

ТЕСТ-ЛИСТЫ



Задания по условным знакам и „легендам” КП



**Задание 1**

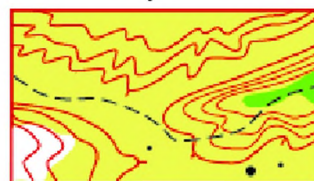
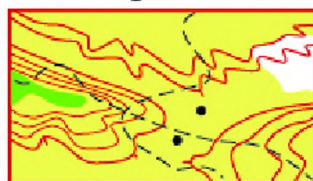
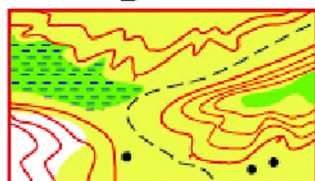
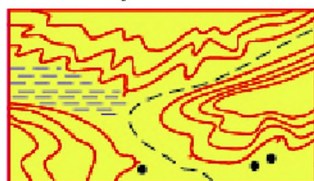
Определи карту данной местности

1

2

3

4

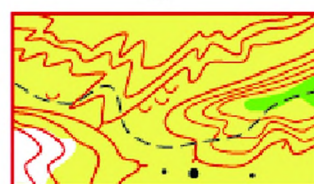
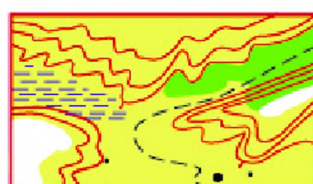
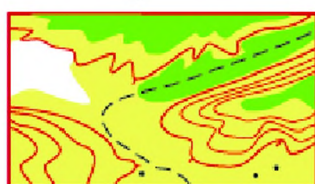
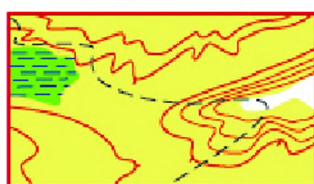


5

6

7

8

**Задание 2**

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 18 КП

1	31		
2	32		
3	33		
4	34		
5	35		
6	36		
7	37		0,5
8	38		
9	39		0,5

10	40		
11	41		
12	42		
13	43		
14	44		
15	45		
16	46		
17	47		
18	48		



Задание 1

Определи карту данной местности

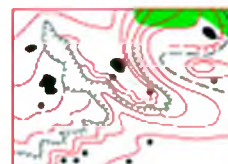
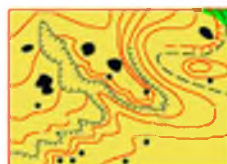
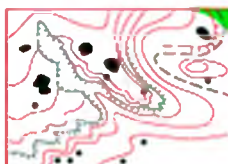
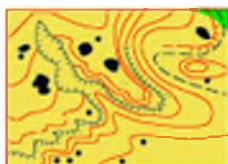
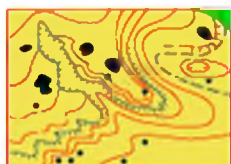
1

2

3

4

5



Задание 2

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 15 КП

1	31		▲		○		
2	32		▲		○		
3	33				○		
4	34		▲		○		
5	35		▲		○		
6	36		▬		○	—	
7	37		▬		○		
8	38		▲		○		

9	39		▲		○		
10	40		○		○		
11	41		▬		○		
12	42		▬		○		
13	43	▬	▲	▲			
14	44	▬	▲	▬			
15	45		▬		○		

**Задание 1**

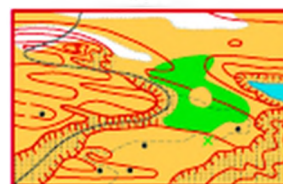
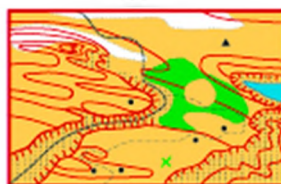
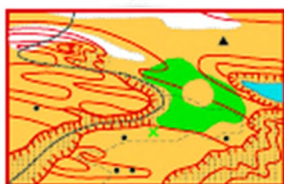
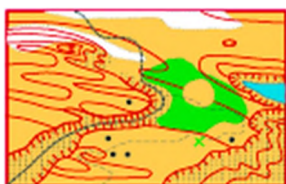
Определи карту данной местности

1

2

3

4

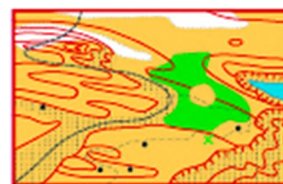
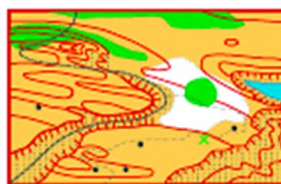
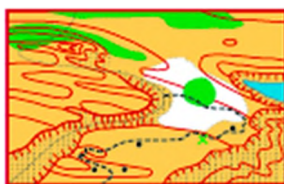
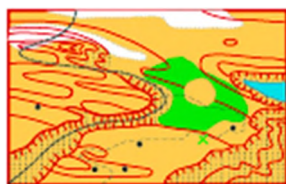


5

6

7

8

**Задание 2**

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 18 КП

1	31						
2	32						
3	33						
4	34						
5	35						
6	36						
7	37						
8	38						
9	39						

10	40						
11	41						
12	42						
13	43						
14	44						
15	45						
16	46						
17	47						
18	48						



Задание 1

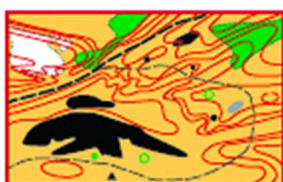
Определи карту данной местности

1

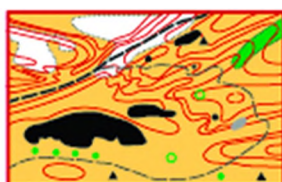
2

3

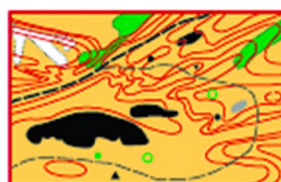
4



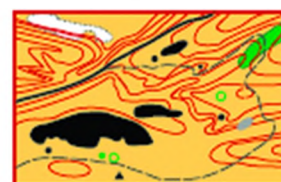
5



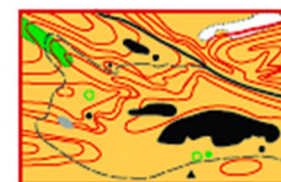
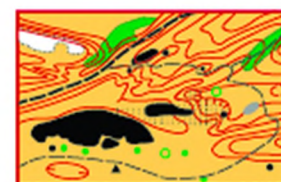
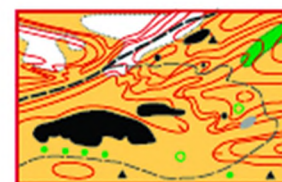
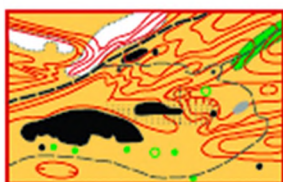
6



7



8



Задание 2

Определи КП в соответствии с легендами

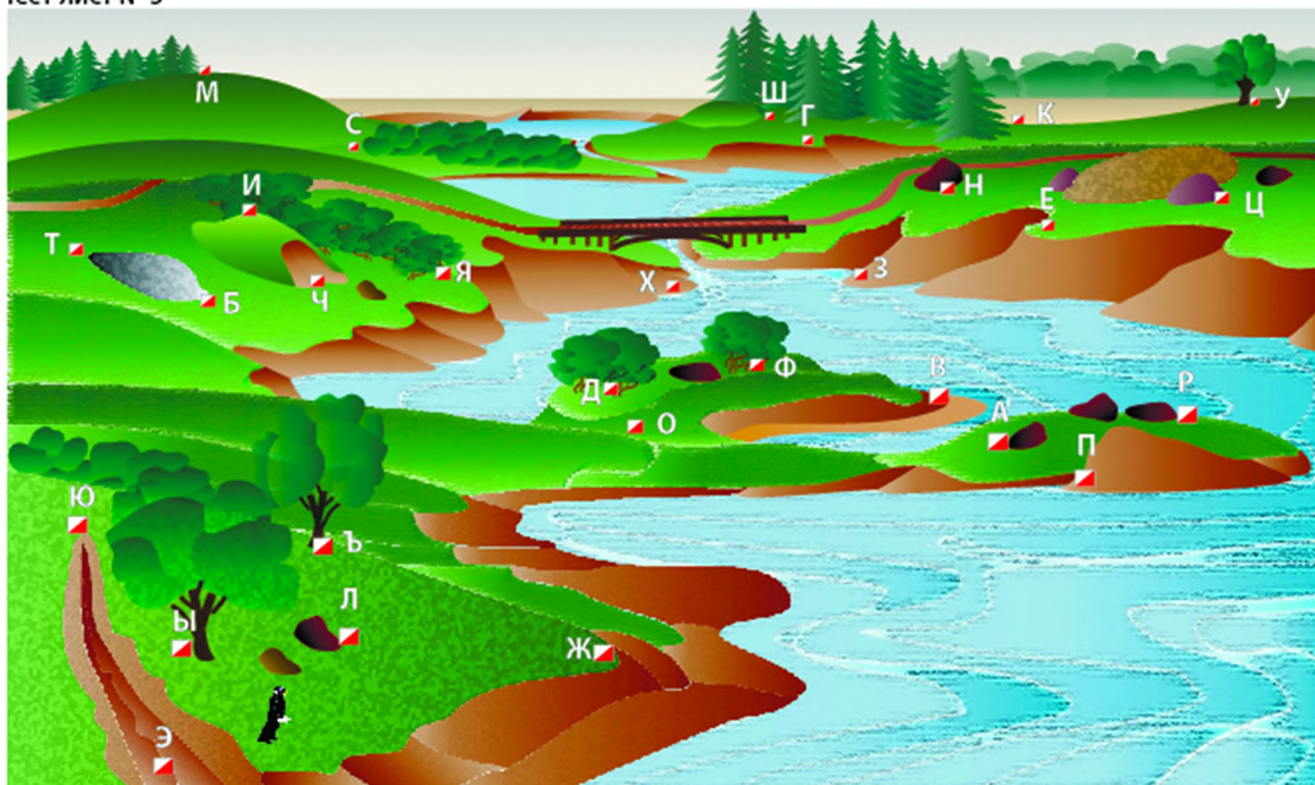
1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 17 КП

1	31		▲		•○		
2	32		▬▬▬		└		
3	33	↗	└		└		
4	34		○		○		
5	35		◁		○•		
6	36	→	▲		•○		
7	37		▬		>		
8	38		▲		○•		
9	39		▬		у		

10	40		○		└		
11	41		△		○•		
12	42		◁		└		
13	43		└		○•		
14	44		△		•○		
15	45		▲▲		○•		
16	46		▲▲		•○		
17	47		○				



Задание 1

Определи карту данной местности

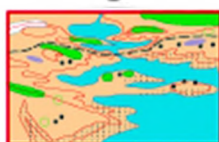
1

2

3

4

5



Задание 2

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 27 КП

1	31		∧				
2	32		∧				
3	33		△			•○	
4	34	↗	▲			○•	
5	35	↓				Q	
6	36		△			○•	
7	37		▲			•○	
8	38		▲			○•	
9	39	↓	○			┐	
10	40		⊗			○•	
11	41	↑	○			┐	
12	42		⊗			•○	
13	43		○			○┐	
14	44					○•	

15	45		◇			○	
16	46		△			○•	
17	47		▲		0,7	○	
18	48	↖				┐	
19	49					┐	
20	50	↙	▲		0,8	○•	
21	51					┐	
22	52	→	▲		0,4	○•	
23	53	↙	▲		0,5	•○	
24	54					○•	
25	55	→	⊗			○	
26	56	←	⊗			○	
27	57		))				



Задание 1

Определи карту данной местности

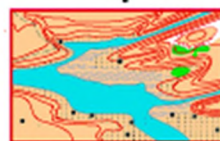
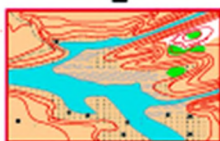
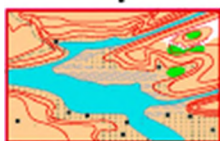
1

2

3

4

5



Задание 2

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП 2 уровень - 10 КП 3 уровень - 21 КП

1	31	↖	▲		○●		
2	32	↖	▲		○●		
3	33	↘	▲		○●		
4	34	↓	▲		○●		
5	35		▲		○●		
6	36		⌒				
7	37		⌒				
8	38		⌒				
9	39	→			○●		
10	40		⌒				

11	41		△		○●		
12	42				○●		
13	43				○●		
14	44		▲		○●		
15	45				○●		
16	46		⌒		○●		
17	47		⌒		○●		
18	48	↑	▲		○●		
19	49		▲		○●		
20	50		○		○●		
21	51		⌒		○●		

**Задание 1**

Определи карту данной местности

1



2



3



4



5



6



7



8

**Задание 2**

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

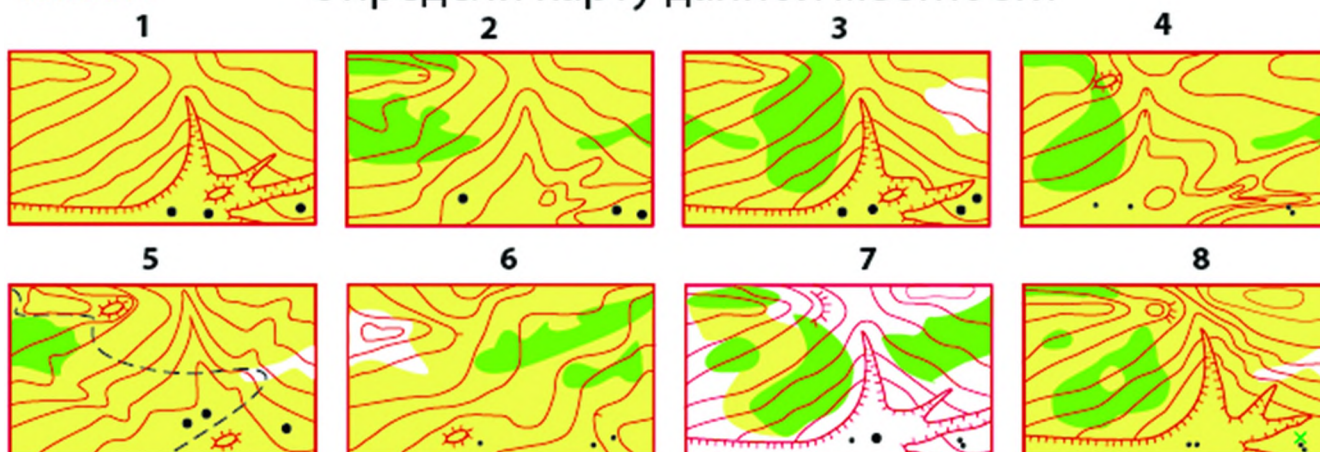
3 уровень - 16 КП

1	31	↓	└─┘	○●		
2	32	↖	└─┘	○●		
3	33	↗	└─┘	○●		
4	34		○ □	┌─┐		
5	35		└─┘	○●		
6	36	☀		┌─┐ ○●		
7	37	☂		┌─┐ 10,0		
8	38	←	▲	○●		

9	39		／		)	
10	40		○	●○		
11	41		▲▲	●○		
12	42		▲▲	○●		
13	43		☂	●<	2,0	┌─┐
14	44		☂	>●		
15	45		△	○●		
16	46		■	●○		

**Задание 1**

Определи карту данной местности

**Задание 2**

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

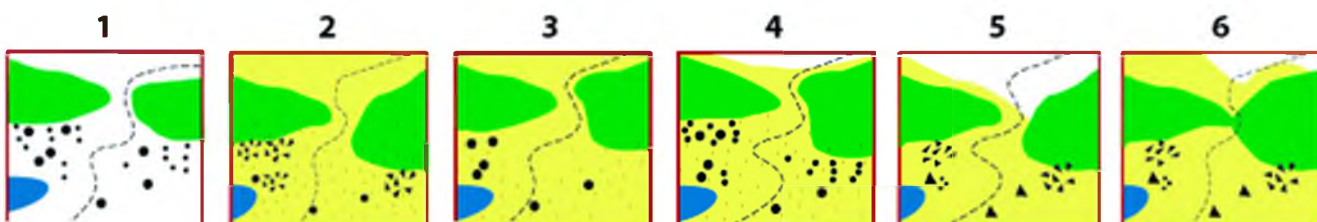
3 уровень - 18 КП

1	31		
2	32		
3	33		
4	34		
5	35		
6	36		
7	37		
8	38		
9	39		

10	40	→	▲			○●
11	41		∧			●
12	42		∧			●
13	43	●	┐	⤿		○●
14	44		△×			●○
15	45		△○			●○
16	46	↖	▲			○●
17	47		∧	↘		
18	48	↓	∧			●

**Задание 1**

Определи карту данной местности

**Задание 2**

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 18 КП

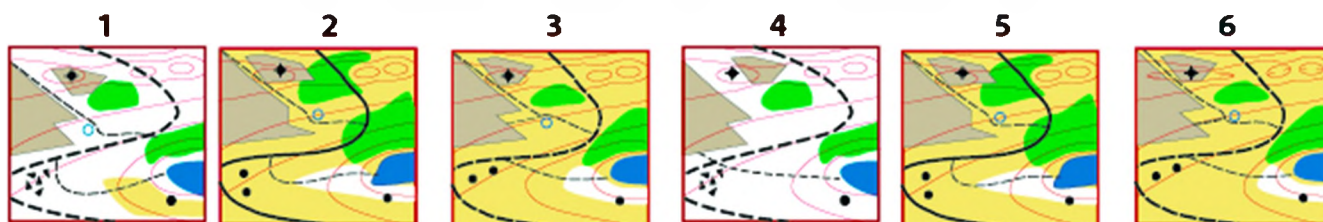
1	31					
2	32					
3	33					
4	34				0,7	
5	35				1,2	
6	36				1,0	
7	37					
8	38					
9	39					

10	40				1,5	
11	41				1,5	
12	42				1,5	
13	43					
14	44				1,0	
15	45				1,0	
16	46				1,0	
17	47				1,0	
18	48				0,5	



Задание 1

Определи карту данной местности



Задание 2

Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

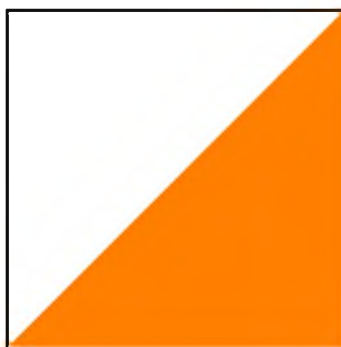
2 уровень - 10 КП

3 уровень - 19 КП

1	31		⊕	○			
2	32		⊕	●			
3	33		⊕	○			
4	34		▲	○			
5	35	↙	▲	○			
6	36	↗	▲	○			
7	37		▲	○			
8	38		◁	◁			
9	39		⊗	○			

10	40		⊗	⊕		
11	41		)			
12	42		⊕	○		
13	43		⊕	⊕		
14	44		⊕	⊕		
15	45		⊕	⊕		
16	46		⊕	⊕		
17	47	←	⊕	⊕		
18	48	→	⊕	⊕		
19	49		⊕	⊕		

Пример бланка выполнения
задания по тест-листам



Условия выполнения заданий тест-листов **по контрольному времени** :

- 1) По изображению местности найти карту этой местности и поставить номер.
- 2) По легендам КП найти призму на изображении местности и в табличку внести ее буквенное обозначение. Количество определяемых КП (уровень) и контрольное время назначается тренером.

Определение КП по легендам: 1 уровень - любые 5 КП, 2 уровень - любые 10 КП,
3 уровень - все КП.

Фамилия, имя Иванов Петя возраст, класс 12 лет, 5 "б"

Дата выполнения: 15 марта

тест лист № 1

Карта № _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

тест лист № 2

Карта № _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

тест лист № 3

Карта № _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	17	18

тест лист № 4

Карта № _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

тест лист № 5

Карта № _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	

тест лист № 6

Карта № _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21							

Карта № ____

тест лист № 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Карта № ____

тест лист № 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Карта № ____

тест лист № 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Карта № ____

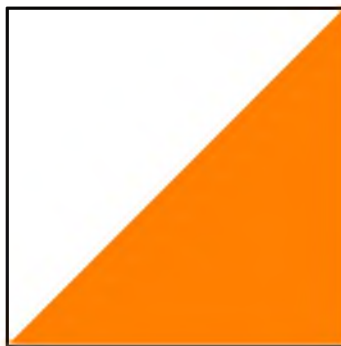
тест лист № 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Время выполнения задания: ____

Заключение тренера:

Пример карточек
индивидуальных
выборочных заданий
по тест-листам



Ответы тест-листа № 1 (по контрольному времени)

1) Карта № ____

2) Определение КП по легендам

1 уровень - 5 КП (любые 5 КП)

2 уровень - 10 КП (любые 10 кп)

3 уровень - 14 КП (все КП)

Фамилия, имя _____ возраст, класс _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

время выполнения:

итого баллов:

Ответы тест-листа № 2 (по контрольному времени)

1) Карта № ____

2) Определение КП по легендам

1 уровень - 5 КП (любые 5 КП)

2 уровень - 10 КП (любые 10 кп)

3 уровень - 15 КП (все КП)

Фамилия, имя _____ возраст, класс _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

время выполнения:

итого баллов:

Ответы тест-листа № 3 (по контрольному времени)

1) Карта № ____

2) Определение КП по легендам

1 уровень - 5 КП (любые 5 КП)

2 уровень - 10 КП (любые 10 кп)

3 уровень - 18 КП (все КП)

Фамилия, имя _____ возраст, класс _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	17	18

время выполнения:

итого баллов:

Ответы тест-листа № 4 (по контрольному времени)

1) Карта № ____

2) Определение КП по легендам

1 уровень - 5 КП (любые 5 КП)

2 уровень - 10 КП (любые 10 кп)

3 уровень - 17 КП (все КП)

Фамилия, имя _____ возраст, класс _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	17

время выполнения:

итого баллов:

Ответы по тест-листам



тест лист № 1 Карта № 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ц	Д	Е	Н	К	Ы	Л	О	Р	П	В	Х	Г	А	Ф	У	З	Ш

тест лист № 2 Карта № 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ц	Р	О	Ш	Г	П	В	Е	У	Н	З	К	Ы	Ф	А

тест лист № 3 Карта № 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	17	18
Ц	Ш	К	У	Е	Н	Г	Я	В	Ж	О	А	Р	Ф	Х	П	П	М	З

тест лист № 4 Карта № 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
П	Р	О	М	Ж	Г	Н	Е	К	У	Ш	З	Ц	Х	Ф	В	А

тест лист № 5 Карта № 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Э	Ю	Ы	Л	Ж	Ъ	Г	Б	И	Я	М	С	Ч	Х
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
К	У	Н	З	Е	Ц	П	Р	А	В	Ф	Д	О	

тест лист № 6 Карта № 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
У	Ц	К	Е	Э	М	Я	Р	А	В	М	К	Ж	Д
15	16	17	18	19	20	21							
О	Ш	З	Н	Ы	П	Т							

тест лист № 7 Карта № 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
У	Н	Е	С	Ц	Ю	Р	П	Д	Э	Я	О	Ч	Ж	Х	Ш

тест лист № 8 Карта № 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
М	Ю	Д	Ж	О	Р	П	С	У	В	А	Ц	Х	Ф	Ш	Г	З	Н

тест лист № 9 Карта № 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
К	Р	Д	О	С	П	В	Ф	Х	Ш	Г	Н	А	Е	К	Ц	У	З

тест лист № 10 Карта № 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Т	Д	М	О	Ф	Х	Э	Р	Е	Н	У	Г	Ш	Ж	В	З	К	Ц	А

Список используемой литературы



Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования в России.

Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985.

Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под редакцией Константинова Ю. С. - М.: Советский спорт, 2005.

Константинов Ю. С., Глагольева О. Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТик, 2005.

Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2008.