

Зачетный инструкторский тест.

Нормативная база детско-юношеского туризма.

1. Сколько участников группы спортивного похода могут иметь меньший опыт, чем требуется для данного похода?
А. Половина группы Б. Треть группы В. Два участника
2. Какую специальную подготовку должен иметь учащийся, чтобы пойти в поход на один год раньше, чем ему положено по возрасту в соответствии с инструкцией о проведении походов школьников?
А. Инструктаж Б. Краткосрочные курсы В. год занятий в туристском объединении с объемом не менее 216 часов
3. Каким опытом должны обладать участники водного похода первой категории сложности на байдарках?
А. Однодневный выезд Б. Двухдневный выезд В. Поход первой степени сложности
4. Каким опытом должен обладать участник похода в межсезонье?
А. участием в походе на одну категорию ниже планируемого
Б. участием в походе на одну категорию выше планируемого
В. участие в походе того же вида и сложности, совершенного в обычных условиях
5. Каким опытом должен обладать участник экспедиции с активным способом передвижения и ночлегами в полевых условиях?
А. Экскурсионные поездки. Б. Походный опыт, необходимый для участия в походе, элементы которого есть в экспедиции В. Опыт участия в стационарной экспедиции.
6. В МКК ОУ оформляются маршрутные документы всех групп образовательного учреждения, совершающих:
А. Все виды полевых туристских мероприятий, продолжительностью более 2 календарных суток;
Б. Только категорийные и степенные походы
В. Только категорийные походы и экспедиции с элементами категорийных походов.
7. Какими нормативными документами должен руководствоваться Центр при организации курсов инструкторов детско-юношеского туризма для взрослых?
А. «Положением об инструкторе детско-юношеского туризма», утвержденным приказом Министерства общего и профессионального образования РФ от 23 марта 1998 года №769;
Б. Положением «Подготовка кадров спортивного туризма в РФ», утвержденным Туристско-спортивным союзом России в 2006 году;
В. Обоими документами.

Тактическое планирование похода

8. Как часто в течение сложного и продолжительного путешествия нужно давать о себе знать ПСС района и выпускающей организации?

- А. Один раз в конце путешествия.
 - Б. Два раза (в начале и конце путешествия)
 - В. По возможности часто, а в начале и конце путешествия - обязательно
- 9.** Когда планируется дневка в походе?
- А. В начале похода, чтобы съесть побольше продуктов и продолжать движение с полегчавшими рюкзаками
 - Б. В середине похода, чтобы восстановиться.
 - В. В конце похода, чтобы иметь запасной день на случай непредвиденных обстоятельств
- 10.** Когда лучше совершать переходы в горах?
- А. В первой половине дня
 - Б. Во второй половине дня
 - В. Все равно, лишь бы не в темноте
- 11.** Прохождение населенного пункта планируется...
- А. Утром
 - Б. Днем
 - В. Вечером
- 12.** Какой процент от протяженности спортивного путешествия может быть отведен под радиальные выходы?
- А. 15%
 - Б. 30%
 - В. 45%
- 13.** Как в походе распределяется протяженность дневных переходов?
- А. Скорее по возрастающей, чтобы сначала втянуться
 - Б. Скорее по убывающей, вместе с убыванием сил
 - В. Равномерно на всем протяжении похода

Переезды, движение по маршруту.

- 14.** Как должна вести себя группа сразу после высадки из электрички на платформу с односторонним движением?
- А. Отойти к противоположному краю платформы и дожждаться отправления электрички
 - Б. Двигаться в людском потоке к концу платформы
 - В. Выйти из вагона и дожждаться отправления поезда
- 15.** Группа растянулась, и не все участники успевают на запланированную электричку. Что делать руководителю?
- А. Отправить успевших на подошедшей электричке, а самому дожждаться остальных.
 - Б. Оставить всю группу ждать отставших
 - В. Не доходя до платформы остановить группу, подождать отставших и всем вместе выходить на платформу к следующей электричке
- 16.** В пешем походе десятиминутный отдых устраивается...
- А. После каждых 20 минут движения по маршруту
 - Б. После каждых 40 минут.
 - В. После каждых 70 минут
- 17.** Технологический привал (подтянуть ляжки рюкзаков, снять лишнюю одежду и т.д.) устраивается в начале пути...
- А. После 15 минут движения
 - Б. после 30 минут движения
 - В. после 45 минут движения
- 18.** Движение групп на маршруте организуется...
- А. Гуськом, в непосредственной близости друг от друга

- Б. В пределах голосовой связи между ведущим и замыкающим
 В. В пределах визуальной связи между ведущим и замыкающим
- 19.** Двигаться вдоль оживленной магистрали можно...
- А. По обочине навстречу транспорту Б. по обочине по ходу транспорта
 В. все равно, по какой из обочин
- 20.** Когда лучше останавливаться на привал, обед или ночлег при прохождении населенного пункта?
- А. Не доходя до населенного пункта Б. За населенным пунктом В. Все равно где
- 21.** У кого на маршруте должна находиться аптечка?
- А. У участника идущего в голове группы Б. У участника идущего в конце группы В. Все равно у кого
- 22.** Каким транспортом может воспользоваться руководитель группы при необходимости отправить в город (ближайший населенный пункт) заболевшего или травмированного участника путешествия?
- А. Специально оборудованным транспортом
 Б. Попутным транспортом в сопровождении заместителя руководителя группы
 В. Попутным транспортом, записав номер машины

Техника полевого походного быта.

- 23.** При установке полевого лагеря на одну ночь расстояние от костра до палаток должно быть не менее...
- А. 3 метров Б. 5 метров В. 10 метров
- 24.** В каком месте ручья набирается вода для приготовления пищи?
- А. Выше по течению места для умывания Б. Ниже по течению места умывания В. Все равно где
- 25.** Пустые консервные банки в походе должны...
- А. Закапываться в специальную яму Б. Пережигаться в костре. В. Пережигаться в костре и выноситься из леса
- 26.** В жаркий день дежурному у костра достаточно надеть:
- А. Панамку и плавки. Б. шорты и сандалеты В. Головной убор. Легкие брюки, рубашку с длинным рукавом, закрытую обувь.
- 27.** При валке сушины ствол засел верхушкой в ветвях соседних деревьев. Что делать?
- А. Забраться по наклонному стволу и весом своего тела попытаться раскачать дерево и протолкнуть его вниз.
 Б. С помощью веревки, а при необходимости и полиспастом, сдернуть ствол .
 В. Идти искать другую сушину.

Техника преодоления естественных препятствий маршрута. Туристские соревнования.

- 28.** Укажите минимальный диаметр веревки, используемой для организации страховки при преодолении естественных препятствий на маршруте
- А. 8 мм. Б. 10 мм. В. 12 мм.

- 29.** Укажите материал веревки, используемой для организации страховки при преодолении естественных препятствий на маршруте
А. сизаль Б. капрон В. пенька
- 30.** Укажите минимальный диаметр репшура, используемого для организации самостраховки (схватывающим узлом) на перильной веревке
А. 8 мм. Б. 4 мм. В. 6мм.
- 31.** При переправе по бревну через реку «маятником» при наличии одной веревки (опорной и одновременно страховочной) с какой стороны от бревна крепится эта веревка?
А. Выше по течению реки Б. Ниже по течению реки В. Все равно где
- 32.** При переправе по бревну через реку с опорой на шест с какой стороны от бревна ставится шест?
А. Выше по течению реки Б. Ниже по течению реки В. Все равно где
- При переправе вброд с помощью перильной страховки с какой стороны от перил нужно переправляться?
А. Выше по течению реки Б. Ниже по течению реки В. Все равно где
- 33.** Чем для умелого лыжника служат лыжные палки?
А. Шестом для отталкивания с целью набора скорости. Б. Дополнительной опорой с целью удержания равновесия.
- 34.** Чем опасно волочение палок по склону при лыжном спуске с горы?
А. Уменьшением скорости спуска вследствие торможения
Б. Цеплянием палок за кусты с последующей потерей палок и равновесия
- 35.** Чем для умелого лыжника служат лыжные палки при быстром спуске со склона?
А. Дополнительной и экстренной точкой опоры для удержания равновесия при внезапном толчке
Б. Постоянной точкой опоры
В. Средством торможения и точкой опоры, вокруг которой совершается поворот.

Оказание доврачебной помощи.

- 40.** Основными опасностями закрытого перелома бедренной кости являются все нижеперечисленные, кроме:
А. Шок Б. Кровопотеря В. Раневая инфекция Г. Жировая эмболия
- 41.** Основные мероприятия первой доврачебной помощи при закрытом переломе бедренной кости включают в себя все, кроме:
А. Местное обезболивание. Б. Введение антибиотиков. В. Введение обезболивающих средств.
Г. Иммобилизация Д. Эвакуация
- 43.** В условиях пешего путешествия показаниями к профилактическому применению антибиотиков служат глубокие (проникающие через все слои кожи) раны:
А. лица Б. кисти В. стопы Г. бедра и голени
В. плеча и предплечья Г. туловища

- 44.** Лечебные мероприятия при обширном термическом ожоге включают в себя все, кроме:
- А. местное обезболивание Б. немедленное местное охлаждение
 В. перевязка с применением антисептиков Г. введение антибиотика
 Д. обильное питье
- 45.** Укажите основную причину дыхательных нарушений при тяжелой черепно-мозговой травме:
- А. повреждение дыхательного центра головного мозга Б. пневмоторакс
 В. нарушение дыхания вследствие утраты сознания
- 46.** Необходимые, при длительной транспортировке пострадавшего с изолированной черепно-мозговой травмой и утратой сознания мероприятия включают в себя все, кроме:
- А. обеспечение проходимости дыхательных путей Б. катетеризация мочевого пузыря
 В. введение лазикса (фуросемида) и преднизолона Г. введение наркотических анальгетиков
- 50.** Назовите оптимальную частоту минутных циклов искусственного дыхания (*первая цифра ответа*) и непрямого массажа сердца (*вторая цифра ответа*):
- А. 15 – 50 Б. 20 – 75 В. 30 – 100
- 51.** Прекращать ли реанимацию, если сердечная деятельность извлеченного из лавины не восстановилась после двух часов реанимационных мероприятий, организованных «на снегу», без возможностей согревания тела?
- А. ДА Б. НЕТ
- 52.** Основной эффект димедрола:
- А. снотворный Б. жаропонижающий В. Противорвотный Г. Противоаллергический

Организация питания в путешествиях

- 53.** Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов (Б:Ж:У) в полевых туристско-краеведческих экспедициях и спортивных походах невысокой категории сложности выражается следующей пропорцией:
- А. 1:1:4 Б. 1:2:3 В. 2:1:3
- 54.** Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов в зимних походах выражается следующей пропорцией:
- А. 1:1:2 Б. 1:2:4 В. 1:2:3
- 55.** Увеличение количества жиров в рационе питания в лыжном походе объясняется:
- А. увеличением двигательной активности путешественника
 Б. увеличением расхода тепла на сохранение температуры тела
 Г. увеличением срока хранения продуктов на холоде
- 56.** Оптимальное соотношение Б:Ж:У в рационе питания в горных походах (на высотах 3000 – 5000 м.) определяется пропорцией 1:0,7:4. Чем объясняется уменьшение жиров в рационе:

- А. увеличением двигательной активности путешественника
 - Б. увеличением в походном рационе питания удельного веса сублимированных продуктов
 - В. особенностями окислительных реакций усвоения пищи
- 57.** Чем опасен избышек белков в походном рационе питания?
- А. нарушением обмена веществ и отравлением организма
 - Б. отложением солей в суставах и потерей эластичности связок
 - В. обезвоживанием организма
- 58.** Когда лучше есть сало в зимнем походе с печкой?
- А. Утром, чтобы загрузить в себя на весь день, как можно больше калорий
 - Б. Днем, чтобы, используя калорийность продукта, дотянуть до ужина и не замерзнуть при обустройстве ночлега
 - В. Вечером, чтобы, не спеша усвоить этот долго окисляющийся продукт и выйти на маршрут, полным энергии
- 59.** К основным опасностям обезвоживания организма относятся:
- А. Нарушение терморегуляции, опасность теплового удара.
 - Б. «Сердечная недостаточность», вызываемая изменениями плотности и объема циркуляции крови.
 - В. Изменение химического состава крови и последующее самоотравление организма
- 60.** Что запускает в организме реакцию, ощущения от которой могут быть поговоркой: «Чем больше пьешь, тем больше хочется»?
- А. полное утоление ощущения жажды и последующее нарушение водно-солевого баланса крови
 - Б. полное утоление ощущения жажды и последующая дезадаптация организма к условиям активной физической деятельности
 - В. постоянное пересыхание слизистой оболочки рта, вызываемое интенсивным дыханием в условиях активной физической деятельности.

Педагогика детско-юношеского туризма.

- 61.** Какому из туристских квалификационных званий соответствует следующие умения?
1. «Турист России»
 2. «инструктор детско-юношеского туризма»
 3. «организатор спортивного туризма»
 4. «Юный турист России»
 5. «инструктор спортивного туризма»
- умение путешествовать
 - умение организовывать путешествия в формах образовательной деятельности
 - умение организовывать и проводить категорийные (до 3 категории сложности) спортивные путешествия
 - умение учиться путешествовать
 - умение организовывать и проводить туристско-спортивные и туристско-развлекательные массовые мероприятия

- 62.** Первоочередной задачей инструктора детско-юношеского туризма при работе с вновь набранной группой является:
- А. повышение общефизической подготовки учащихся
 - Б. укрепление мотивации занятий туризмом
 - В. обучение специальным туристским навыкам и умениям
- 63.** Основное педагогическое воздействие самодеятельного путешествия осуществляется через:
- А. общение с природой
 - Б. преодоление естественных препятствий маршрута
 - В. взаимодействие участников путешествия
- 64.** Какова основная функция сложности самодеятельного туристского путешествия школьников?
- А. селективная
 - Б. мотивирующая
 - В. развивающая
- 65.** Имея в виду необходимость развития, как вы считаете, должно ли в процессе совершения путешествия возникать желание его прекратить или хотя бы временно остановить его протекание?
- А. ДА
 - Б. НЕТ
- 66.** Является ли совершение технически сложного путешествия серьезной причиной для образования дружеских отношений между участниками путешествия?
- А. ДА
 - Б. НЕТ
 - В. Необязательно
- 67.** Увеличивает ли усложнение путешествия и увеличение его протяженности вероятность образования дружеских отношений?
- А. ДА.
 - Б. НЕТ.
 - В. Не вижу связи.
- 68.** Является ли самостоятельность юных путешественников обязательным условием при зачете контрольного выезда группы?
- А. ДА
 - Б. НЕТ
- 69.** Кем должен составляться отчет о совершенном самодеятельном путешествии?
- А. педагогом
 - Б. учащимися
 - В. педагогом с помощью учащихся
 - Г. учащимися с помощью педагога
- 70.** Основой работы детских общественных объединений является детское самоуправление. Укажите, какие условия совершения путешествия создают предпосылки для представления работы туристско-краеведческих объединений учащихся в форме деятельности детских и молодежных движений (выберите два на Ваш взгляд наиболее важных условия):
- А. автономность группы в процессе совершения путешествия
 - Б. самостоятельность юных путешественников в процессе подготовки и проведения путешествия
 - В. совершение путешествия в экологически чистой среде
 - Г. живописность маршрута
 - Д. высокий уровень физической и интеллектуальной активности участников путешествия
 - Е. совместный характер деятельности и ролевое распределение обязанностей участников путешествия

Ж. Ускоренный характер выявления причинно-следственных связей процесса совершения путешествия

71. Какие из туристских соревнований могут с большим правом считаться этапом подготовки к туристскому путешествию?

А. командные Б. личные В. лично-командные

72. Основной педагогической целью изменения состава команды неспортивного туристского объединения при его участии в туристских соревнованиях может являться:

А. усложнение условий межличностного взаимодействия введением в состав субъектов взаимодействия новой величины.

Б. усиление состава команды с целью получения более высокого спортивного результата.

73. Укажите в каких сферах профессиональной деятельности, знания, умения, навыки, усвоенные в процессе совершения самостоятельных путешествий, могут быть использованы скорее всего:

А. работа строительных, рыболовецких и других бригад и артелей

Б. торгово-посредническая деятельность

В. создание новых моделей женского эротического белья

Г. экспедиционная деятельность

Д. работа в средствах массовой информации

Е. деятельность полевых воинских подразделений и подразделений МЧС России

Ж. рекламная деятельность

З. управление макросистемами

И. создание кинопродукции

К. преподавание

Л. работа в сфере организации активных форм досуговой деятельности

М. Автомобильный сервис

Н. Деятельность по оказанию интимных услуг

74. Укажите, какая из особенностей протекания самостоятельного туристского путешествия обуславливает его высокую эффективность в развитии адаптивных способностей участников путешествия:

А. интенсивность интеллектуальной и физической деятельности участников путешествия

Б. совместный характер деятельности участников путешествия

В. ненарушаемость и быстрота выявления причинно-следственных связей процесса совершения путешествия

75. Укажите, какая из операций по совершению путешествия наиболее обогащает словарный запас юного путешественника и способствует развитию навыка вербализации информации, поступающей в тактильных и зрительных формах:

А. ознакомление с лексиконом руководителя

Б. общение с другими участниками путешествия

В. составление технического описания маршрута путешествия

76. Объедините стрелочками те из походных ролей, исполнители которых скорее всего будут работать в тандеме:

- начпрод
- составитель технического описания маршрута
- реммастер
- дежурный по приготовлению пищи
- заведующий снаряжением
- фотограф
- санинструктор

77. Укажите, обеспечение, какого из психолого-педагогических эффектов путешествия, в первую очередь способствует непрерывность и динамичность его протекания:

- А. эффекту погружения в образовательную деятельность
- Б. эффекту применения метода естественных последствий
- В. эффекту обострения восприятия за счет новизны получаемых впечатлений
- Г. умножающему эффекту совместности действий

78. Проблемная ситуация: при переезде группы в поезде дальнего следствия на одной из промежуточных станций остался член группы. Перечислите последовательные действия руководителя группы и действия оставшегося члена группы.

Руководитель: _____

Участник: _____

79. Проблемная ситуация: На соревнованиях по ориентированию не финиширует один из участников. Перечислите последовательные действия судей соревнований и руководителя команды, членом которой был не финишировавший участник.

Перечислите последовательные действия участника, в случае, если он получил травму:

В случае, если он заблудился:

В случае, если он заблудился и вышел к железнодорожной платформе:

80. Проблемная ситуация: в водном походе ночью при дежурстве у лодок дежурные участники похода видят проплывающую мимо лодку. Опишите их правильные действия:

Чужая лодка направляется к месту стоянки группы. Действия дежурных:
