Теория

Билет 1

Организационная структура российского туристского движения. Туристско-спортивные союзы. Городские и районные клубы.

Техника движения и обеспечение безопасности при движении по тропам и травянистому рельефу.

Способы и средства транспортировки пострадавшего.

Билет 2

Туристские слеты и соревнования. Цели и задачи. Порядок проведения. Судейская коллегия.

Техника движения и обеспечение безопасности при движении по осыпному рельефу.

Аптечка похода выходного дня. Ее состав и назначение компонентов набора.

Билет 3

Соревнования на туристских дистанциях. Цели и задачи. Основные этапы организации и проведения. Разрядные требования.

Техника движения и обеспечение безопасности при движении по скальному рельефу.

Аптечка похода 1-2 к.с., ее состав и назначение компонентов набора.

Билет 4

Виды туризма, их специфика.

Техника движения и обеспечение безопасности при движении по снежно-ледовому рельефу.

Меры реанимации. Способы реанимации в условиях похода.

Билет 5

Спортивный туризм в единой всероссийской классификации. Разрядные требования на туристских маршрутах (для III - I разрядов).

Техника движения и обеспечение безопасности при переправах через горные реки.

Медицинский контроль и самоконтроль в походе.

Билет 6

Школы туристской подготовки. Цели и задачи. Порядок работы. Требования к слушателям при поступлении и в процессе обучения.

Страховка. Виды страховки. Принципы и правила страховки.

Потертости и мозоли. Профилактика и первая помощь.

Билет 7

Нормативная документация по спортивному туризму. Содержание разделов "Правил проведения соревнований туристских спортивных походов".

Действия группы в случае аварии или ЧП. Сигналы бедствия и ответные действия по ним.

Тепловой и солнечный удар. Симптомы и первая помощь.

Билет 8

Требования к участникам и руководителю спортивных походов 1-2 к.с. Особенности в требованиях к проведению спортивных походов в межсезонье.

Основные этапы проведения поисково-спасательных работ. Назначение и функции различных отрядов.

Ушибы головы. Сотрясение мозга. Выявление и первая помощь.

Билет 9

Права, обязанности и ответственность участников спортивных походов.

Основные характеристики перевалов 1А категории трудности. Требования к снаряжению и техническим навыкам.

Ожоги. Степени тяжести, симптомы, первая помощь.

Билет 10

Права, обязанности и ответственность руководителя спортивных походов.

Основные характеристики перевалов 1Б категории трудности. Требования к снаряжению и техническим навыкам.

Отморожения. Степени тяжести, симптомы, профилактика и первая помощь.

Билет 11

Цели, задачи и полномочия МКК. Защита маршрута в МКК: необходимые материалы и документы, маршрутная книжка.

Организация питания в горном походе. Требования к набору продуктов. Соотношение белков, жиров и углеводов. Распределение по приемам пищи.

Первая помощь при носовом кровотечении.

Билет 12

Отчёт о походе. Типовая форма, рекомендации по составлению. Справка о зачете прохождения похода.

Упаковка и хранение продуктов в горном походе. Приготовление пищи, правила работы с примусом/газовой горелкой.

Закрытое капиллярное кровотечение. Выявление. Оказание помощи.

Билет 13

Классификация локальных препятствий (перевалов). Критерии оценки их категории трудности. Шкала оценки трудности перевалов.

Одежда и обувь горного туриста и требования, предъявляемые к ней.

Открытое капиллярное течение. Остановка и оказание помощи.

Билет 14

Единая всероссийская классификация маршрутов. Категории сложности спортивных походов. Классификационные требования к туристским маршрутам 1-2 к.с.

Бивачное снаряжение для горных походов.

Венозное кровотечение. Диагностика и способы остановки.

Билет 15

Юридические аспекты туристской деятельности. Меры безопасности при проезде к месту проведения похода. Правила общения с представителями официальных организаций и с местными жителями.

Специальное (техническое) снаряжение для горных походов 1-2 к. с.

Артериальные кровотечения. Диагностика и способы остановки. Способы и правила наложения жгута.

Билет 16

Карты, схемы, кроки, спутниковые снимки и описания. Требования к ним, прогноз достоверности.

Экологические аспекты спортивного туристского похода. Охрана окружающей среды. Способы утилизации мусора в походе.

Раны. Виды, опасности, способы обработки. Антисептические препараты и способы использования.

Билет 17

Условные знаки топокарт: площадные, линейные и точечные; масштабные и внемасштабные. Обозначение рельефа, гидрографии, растительности и искусственных объектов.

Цели и задачи физических тренировок. Основные виды тренировок в туризме.

Удаление инородных тел из глаз.

Билет 18

Особенности условных знаков карт спортивного ориентирования.

Распределение обязанностей в группе.

Общие правила бинтования. Пользование трубчато-сетчатыми бинтами.

Билет 19

Масштаб. Определение расстояний по карте. Учёт извилистости пути.

Требования к местам привалов и ночлегов, организация бивака. Организация быта в походе: дежурства, распределение бивачных работ.

Первая помощь при растяжении и вывихах.

Билет 20

Способы нанесения рельефа на картах. Определение перепадов высот.

График похода, требования к нему. Распределение нагрузки в течение похода, дневки. Распорядок дня в походе.

Способы и правила наложения шин.

Билет 21

Определение по карте крутизны склонов и видимости объектов.

Организация движения на маршруте. Распределение общественного веса. Режим движения. Направляющий и замыкающий.

Основные принципы доврачебной помощи.

Билет 22

Глазомерные определения расстояний до предметов и их высоты. Определение крутизны склонов на местности.

Принципы акклиматизации в горном походе. Возможности адаптации человеческого организма и сроки пребывания на различных высотах.

Первая помощь при закрытых и открытых переломах конечностей.

Билет 23

Ориентирование по компасу и местным признакам.

Поисково-спасательные службы (ПСС). Взаимодействие туристских групп с ПСС. Наличие ПСС в районе УТП.

Первая помощь при пищевых отравлениях.

Билет 24

Движение по азимуту в различных условиях. Счисление пути на местности.

Горные системы мира. Туристские возможности России и стран СНГ. Обзор района УТП.

Виды утопления. Их диагностика и специфика.

Билет 25

Азимут прямой и обратный. Определение азимута на объект. Определение точки стояния методом обратных азимутов.

Специфика горного туризма. Основные особенности и опасности гор.

Первая помощь при укусе ядовитых змей и насекомых.

Практика

Узлы

восьмёрка петлёй

восьмёрка концом

австрийский

штык с обносом

дубовый

стремя петлёй

УИАА (на карабине)

«рифовый» (на карабине)

грепвайн

Прусика в 3 оборота

контрольный

булинь

штык

проводник

встречный проводник

встречная восьмёрка

прямой

стремя концом

шкотовый

бухтовка верёвки

Технические приёмы

организация усов самостраховки

подъём по верёвки спортивным способом, с самостраховкой схватывающим узлом, с зажимом

спуск по верёвке спортивным способом; с самостраховкой схватывающим узлом

спуск по верёвке на спусковом устройстве с самостраховкой схватывающим узлом

самостраховка и движение на траверсе

организация перил (станции на одной надёжной опоре)

снятие перил

организация связки для движения по пологому закрытому леднику

верхняя страховка

нижняя страховка

подъем пострадавшего

спуск пострадавшего

страховка лидера при переправе вброд, по бревну

организация навесной переправы и движение по ней

организация и прохождение перил для брода, переправы по бревну

Топография

определить масштаб

определить высоту сечения

определить расстояние между объектами

определить перепад высот между объектами

определить видность объекта из точки

определить крутизну склона

оценить время прохождения участка

описать, что видно из точки

проложить маршрут между точками, описать ориентиры

проложить маршрут по текстовому описанию

найти место для (лагеря, технической тренировки, …)

определить характеристики объектов (по условным знакам)

определить азимут из точки на объект

определить точку стояния методом обратных азимутов

определить линии хребтов