

# Проверочная работа

## Питание

1. Сидя, человек расходует 1,5 ккал в час на килограмм массы, стоя — 1,6 (вес 70 кг расход 105 ккал). Сколько ккал расходует человек поднимаясь с 20-килограммовым рюкзаком по склону крутизной  $20^\circ$ :

- а) 500-600 ккал в час
- б) 300-400 ккал в час
- в) 700-800 ккал в час

2. С каким питательным элементом нельзя переборщить в горном походе?

- а) белки
- б) жиры
- в) углеводы

3. Какое соотношение Б:Ж:У подходит к походу в высокогорье.

- а) 1:1:4;
- б) 1:2:3;
- в) 1:0,7:5

4. Почему приготовление гречки или риса на высотах более 3000 м без автоклава потребует очень много времени и топлива?  
Как выйти из данной ситуации?

5. Раскладки делятся на :

1. экстремально легкие – а) менее 580г. на человека в сутки, б) менее 480г., в) менее 440г.

легкие

облегченные

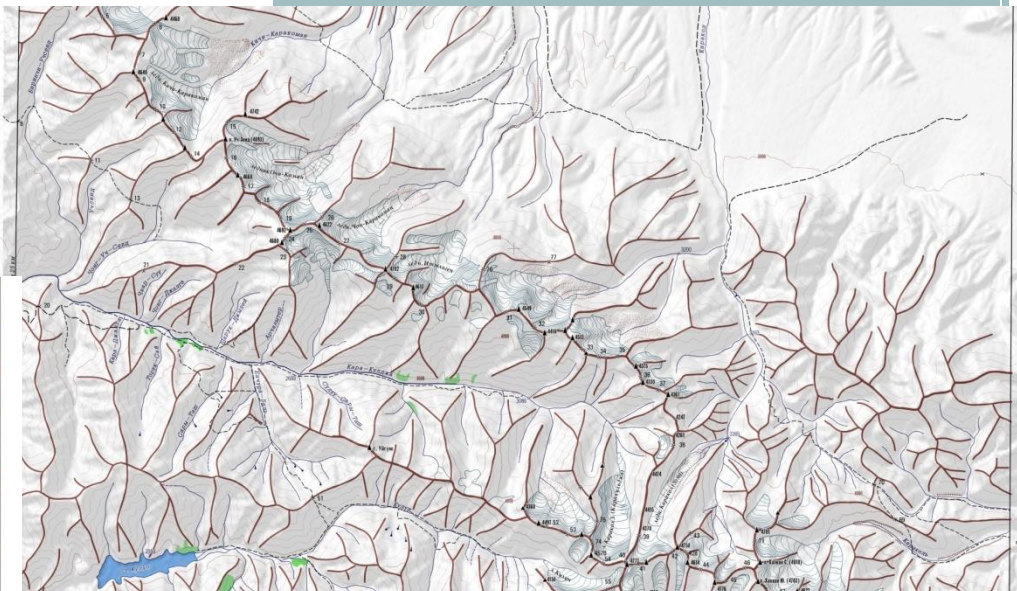
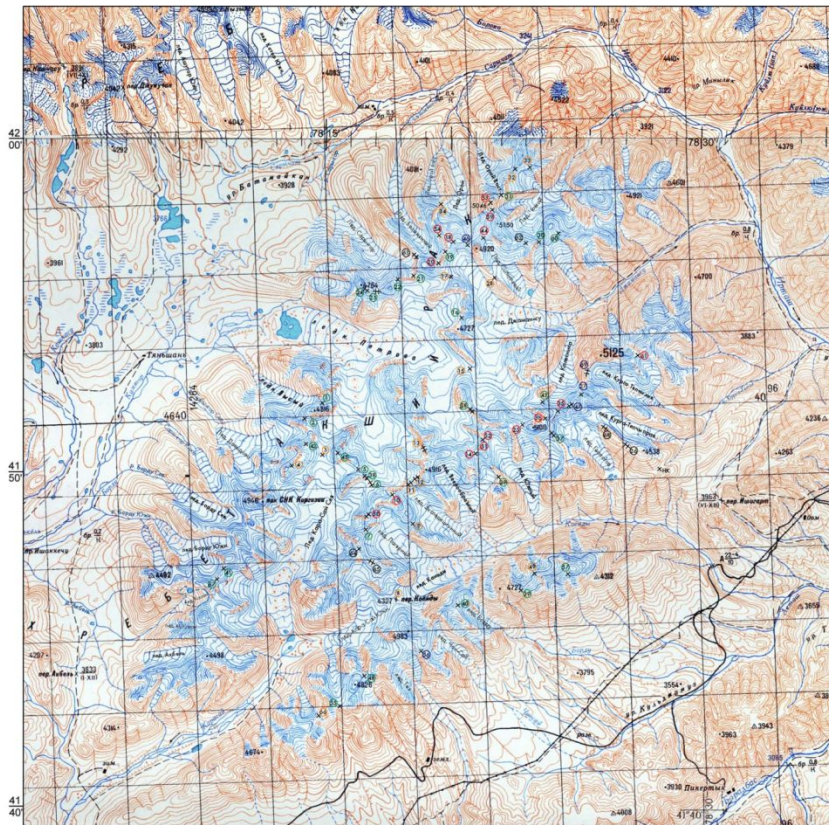
2. нормальные – а) от 740 до 820г., б) от 820 до 920г., в) от 920 до 1000г.

3. тяжелые – а) более 920г., б) более 820г., в) более 1000г.

6. Какие приправы предпочтительнее в горном походе?

7. Почему первые 2-3 дня нахождения в высокогорье не рекомендуется много кушать?

## 8. Какие типы карт изображены на рисунках.



## 9. Как называются скалы изображённые на фото



Что изображено на фото 2?  
Как называется трещина  
изображённая на фото 3?





Где изображена  
а) долина  
б) височая долина



12. Найдите соответствие

А) Ребро

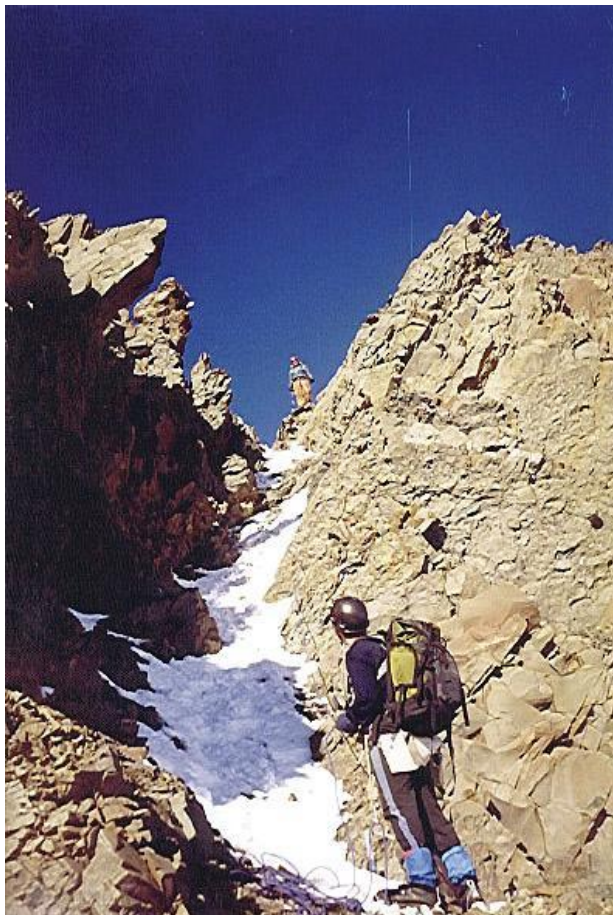
Б) Гребень

В) Контрфорс

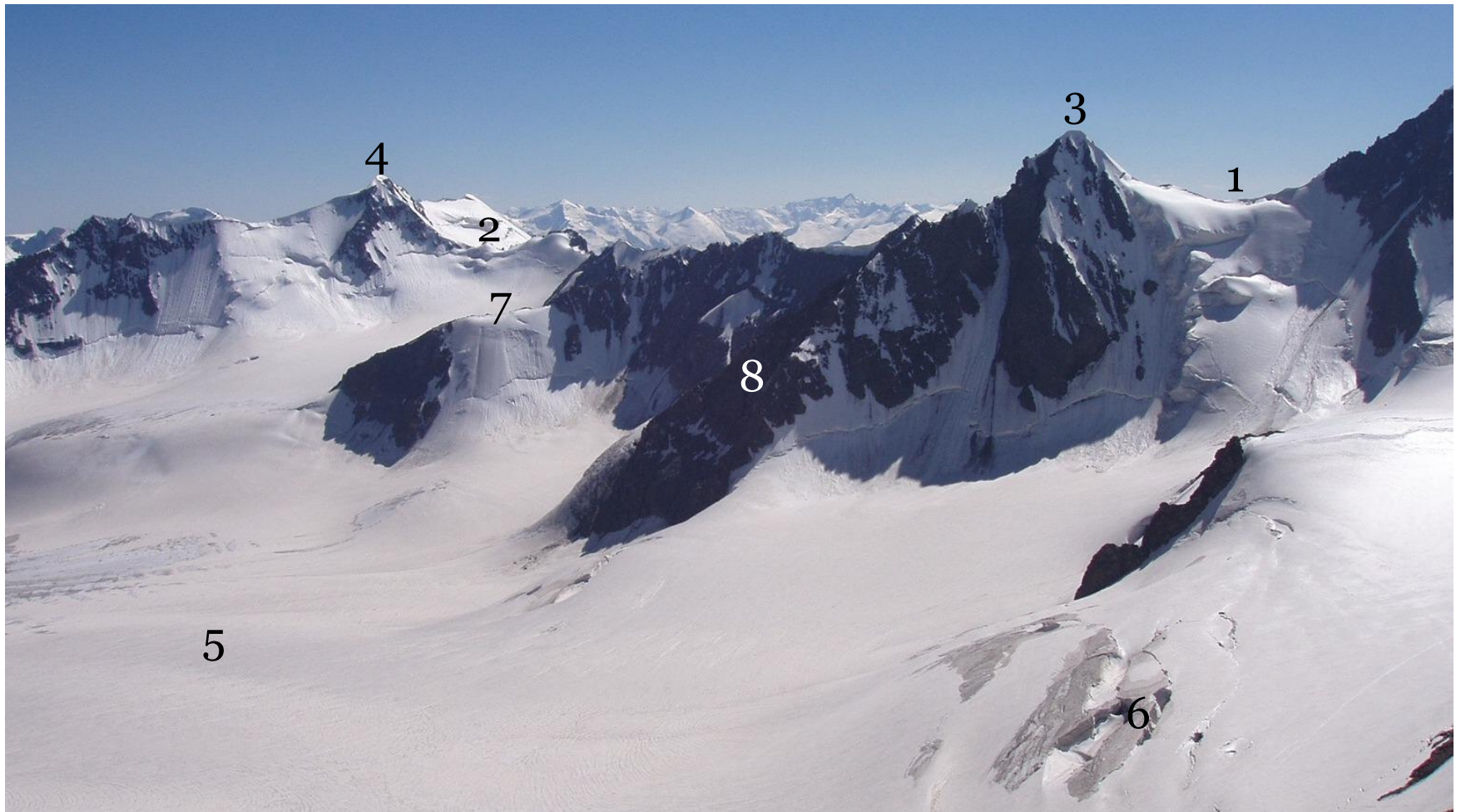




13. На фото изображён кулуар, дайте определение.  
Чем он опасен?



14. Что такое перевал? Какие по сложности бывают перевалы?  
Какие по сложности перевалы можно проходить в походах 1, 2 к.с. в межсезонье?  
Какие элементы рельефа обозначены цифрами 1-8

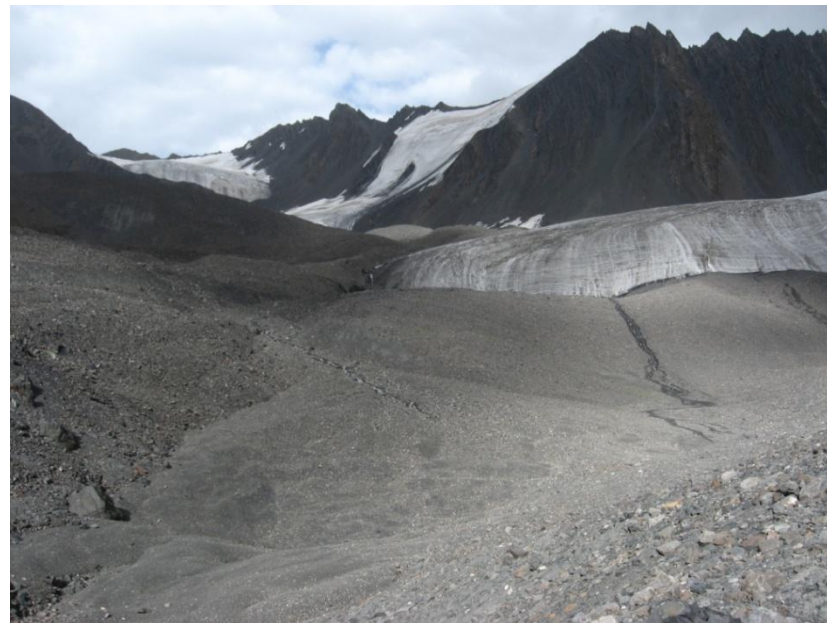




15. Укажите на каких фото  
А) закрытая трещина  
Б) открытая трещина

На каких фото нарушена техника передвижения по  
опасному участку?

16. Как называется скопление скальных обломков, попавших на ледник со склонов и дна долины и переносимых ледником?





17. Какие размеры осыпи указаны на фото

- 1
- 2
- 3

18. Совместите цели и задачи походов:

- 1) УТП – Учебно-тренировочные походы
- 2) СП – Спортивные походы
- 3) Отдых

А) сложность, первопроходы, километраж и тд.

Б) разноплановость препятствий, возможность проводить занятия, изученность и относительная безопасность района

В) красота, доступный заезд, достопримечательности.

19. Какие по построению бывают маршруты?

20. Что обозначает перевал со звездой?

21. Для чего готовятся запасные варианты маршрута?

22. Как организовывать разведку?

23. Как распределить нагрузку между начальной частью горного похода, основной и завершающей?

24. К чему приведёт в горном походе неправильная акклиматизация?

25. Что такое живой камень? Меры безопасности на живых камнях.
26. Опасности травянистых склонов.
27. Какие меры безопасности необходимо принять при переходе горной реки.
28. Какие вспомогательные средства для страховки и самозадержания на склоне вы знаете?
29. Что обозначает понятие траверс склона, чем он опасен на снежных склонах?
30. Расставьте по плотности  
а) фирн б) снег в) лёд г) наст
31. Профилактика мазолей.
32. В какое время (1-24) в межсезонье рекомендуется планировать выход на перевал или вершину.
33. Какие меры безопасности необходимо принять при переходе лавиноопасного участка.