Итоговая аттестация обучающихся объединения « Туризм и скалолазание»

п.д.о. Губайдуллина Е. Б. 2019/20 уч.год.

Тест "Оказание первой помощи"

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. кровь пассивно стекает из раны

2.Признаки венозного кровотечения
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

3.В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?
1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

4.Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?
1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани
3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

5. Как проверить наличие дыхания при внезапной потере сознания?
1. В течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку
2. наклониться к пострадавшему, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться
3. запрокинуть голову, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

6.Перелом это
1. трещины, сколы, раздробление костей
2. разрушение мягких тканей костей
3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

7.Как проверить признаки сознания у ребенка?
1. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить «Что случилось?»

2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз
3. спросить у ребенка, как его зовут

8.При попадании в глаза щелочного раствора
1. создать пострадавшему покой
2. необходимо промыть глаза мыльным раствором
3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве

9.На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
1. Не более получаса в теплое время года и не более одного часа в холодное время года
2. Не более одного часа в теплое время года и не более получаса в холодное время года
3. Время наложения жгута не ограничено

ДелайАкцент

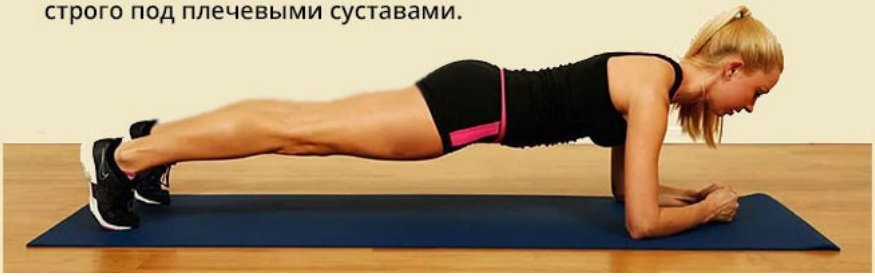
= Классическая планка =

Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног.

Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног.

Локти находятся непосредственно под плечами.

1. **Ступни** ставьте вместе, при этом равновесие удерживать будет сложнее - это увеличит нагрузку на мышцы живота.
2. **Ноги** должны быть прямыми и напряженными.
3. **Ягодицы** напрягите и не отпускайте напряжение до окончания подхода.
4. **Поясница** нельзя ни округлять, ни прогибать, представьте, что поясница плотно прижата к стене.
5. **Живот** втяните, а затем (уже втянутым) постарайтесь подтянуть к ребрам, но дыхание не задерживайте.
6. **Локти**, чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставьте строго под плечевыми суставами.



Список итоговой аттестации обучающихся объединения « Туризм и скалолазание»

п.д.о. Губайдуллина Е. Б. 2019/20 уч.год.

	Группа 1	результат		**Группа 2**	результат
1	Иванов Георгий Дмитриевич	зачет	1	Саблин Данил Юрьевич	зачет
2	Матулайтис Даниил Александрович	зачет	2	Ложкина Александра Тимофеевна	зачет
3	Шиповалова Анна Валерьевна	зачет	3	Хаертдинов Руслан Ревалевич	зачет
4	Гаевский Иван Игоревич	зачет	4	Пономарев Дмитрий Сергеевич	зачет
5	Макаров Остромир Андреевич	зачет	5	Саблина Александра Павловна	зачет
6	Сабитов Тамьян Айратович	зачет	6	Миннибаев Альберт Раилевич	зачет
7	Саблина Яна Юрьевна	зачет	7	Нуриева Элиза Маратовна	зачет
8	Мурсалимов Аскар Александрович	зачет	8	Скурихина Екатерина Владимировна	зачет
9	Ахтямов Денис Ильдарович	зачет	9	Саяхутдинова Вероника Азатовна	зачет
10	Нагуманова Сабина Айратовна	зачет	10	Минаев Алексей Андреевич	зачет
11	Порозов Леонид Евгеньевич	зачет	11	Юсупов Данир Юлаевич	зачет
12	Ахмеров Марк Александрович	зачет	12	Мурсалимов Руслан Александрович	зачет
13	Фишман Роман Владимирович	зачет	13	Шиповалов Владимир Валерьевич	зачет
	Группа 3			**Группа 4**	
1	Бахтиярова Самира	зачет	1	Антипова Камилла	зачет

	Ильдаровна			Гизаровна	
2	Коваленко Алексей Иванович	зачет	2	Сытдыкова Алина Ураловна	зачет
3	Викулов Егор Алексеевич	зачет	3	Иванов Федор Дмитриевич	зачет
4	Шишкин Валерий Валерьевич	зачет	4	Зайнетдинов Денис Уралович	зачет
5	Рахимова Алиса Эмилевна	зачет	5	Ганцев Александр Артемович	зачет
6	Викулова Арина Алексеевна	зачет	6	Губайдуллин Булат Ильдарович	зачет
7	Бушмакина Алиса Александровна	зачет	7	Блинов Петр Андреевич	зачет
8	Савенков Кирилл Сергеевич	зачет	8	Мустафина София Азатовна	зачет
9	Бетелина Алина Маратовна	зачет	9	Халилов Евгений Денисович	зачет
10	Шакиров Владислав Салаватович	зачет	10	Куватов Денис Азаматович	зачет
	Группа 5			**Группа 6**	
1	Муллабаев Дионисиос Юлаевич	зачет	1	Воронина Полина Вячеславовна	зачет
2	Игнатьев Егор Евгеньевич	зачет	2	Хакимова Дарина Фанисовна	зачет
3	Кузьмина Анастасия Алексеевна	зачет	3	Нигматзянов Артем Рустамович	зачет
4	Брюхова София Андреевна	зачет	4	Нигматзянов Тимур Рустамович	зачет
5	Абдул Адель Басировна	зачет	5	Наумов Илья Валерьевич	зачет
6	Абдул Самира Басировна	зачет	6	Шипчина Елена Александровна	зачет
7	Хабибуллин Амир Наилевич	зачет	7	Гурьянов Федор Викторович	зачет

8	Сарайкин Дмитрий Игоревич	зачет	8	Калачев Герман Романович	зачет
9	Халилова Анжела Денисовна	зачет	9	Ханов Алим Аязович	зачет
10	Хафизов Руслан Камилевич	зачет	10	Нургалеев Даниил Альбертович	зачет
			11	Титов Роман Павлович	зачет

Итоговая аттестация за 2019/20 уч. год по результатам (физ.нормативов, теории) 16-17.05.20г