

Документ подписан в электронной форме
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 11:31:17
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Туризма и менеджмента

**Методические материалы по изучению дисциплины
«Физкультурно-спортивная подготовка в туризме»**

для студентов заочной форм обучения
направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
профиль «Менеджмент рекреации и туризма»

Разработчик:
Возисова М.А.,
к.п.н., доцент

Рассмотрено на
заседании кафедры ТиМ
Протокол от «26» марта
2019 г. № 10

Чайковский, 2019

Методические рекомендации к выполнению контрольной работы разработаны на основе рабочего учебного плана и рабочей программы дисциплины Физкультурно-спортивная подготовка в туризме по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Методические рекомендации к выполнению контрольной работы

Необходимо выполнить в письменном виде задания по разделам.

1. Укажите класс дистанции представленный на рисунке 1.
2. Предположите название этапов 1-15 представленных на рисунке 2.
3. Укажите личное снаряжение спортсмена от 1 до 18.

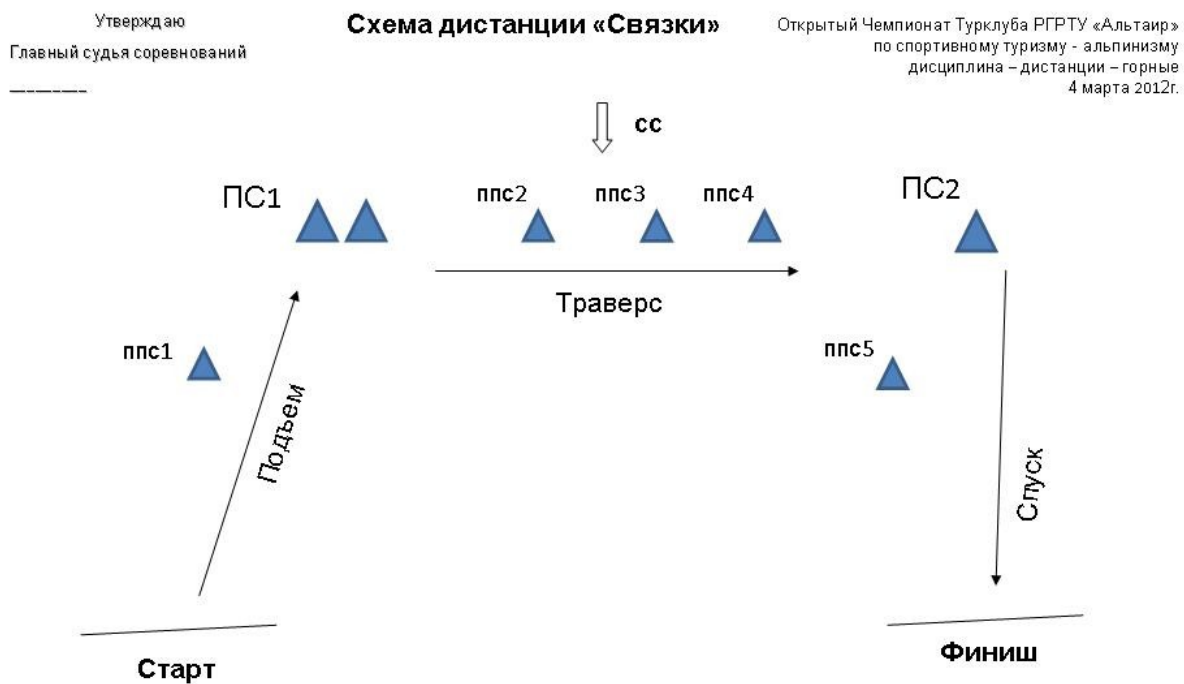


Рисунок 1.

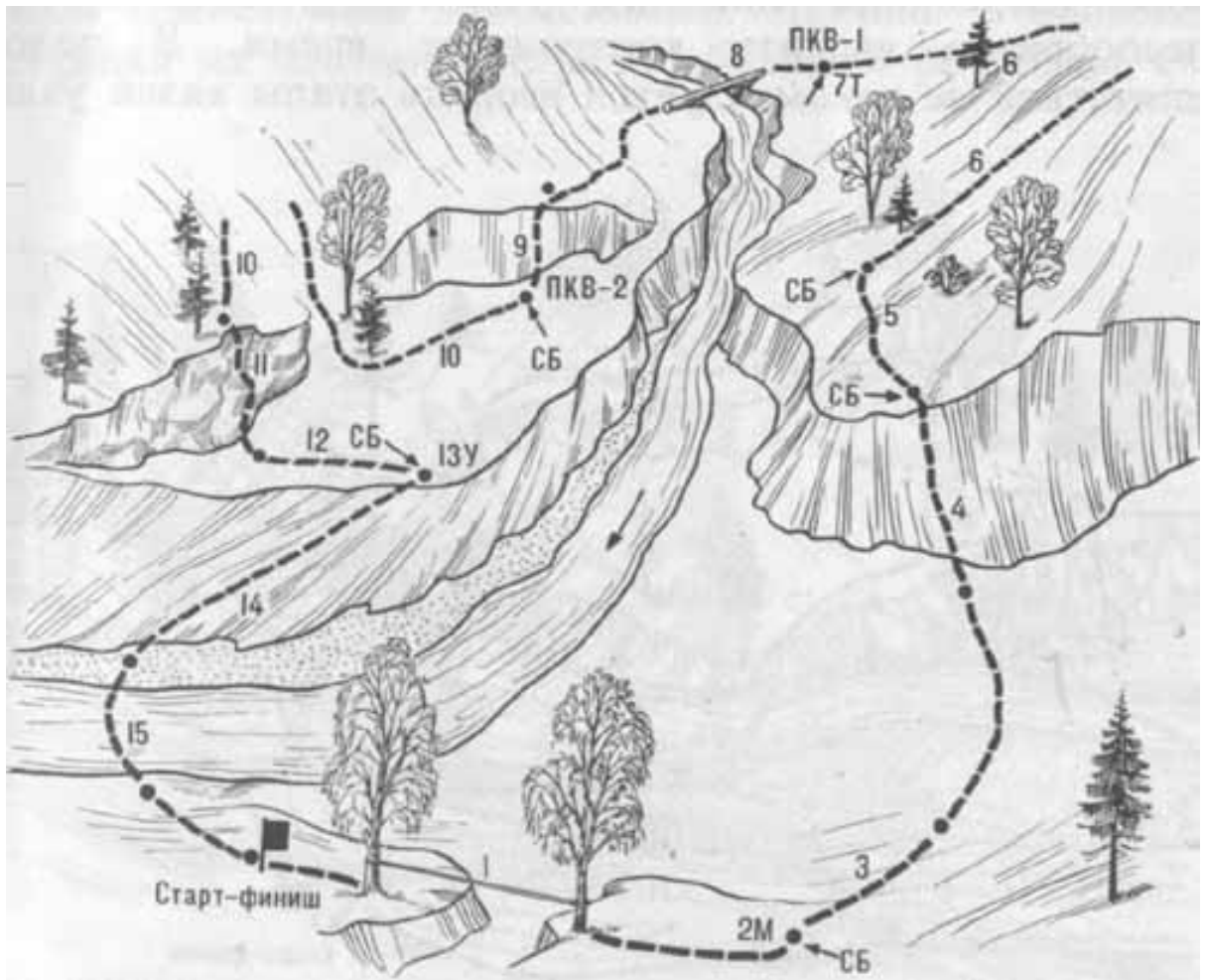


Рисунок 2

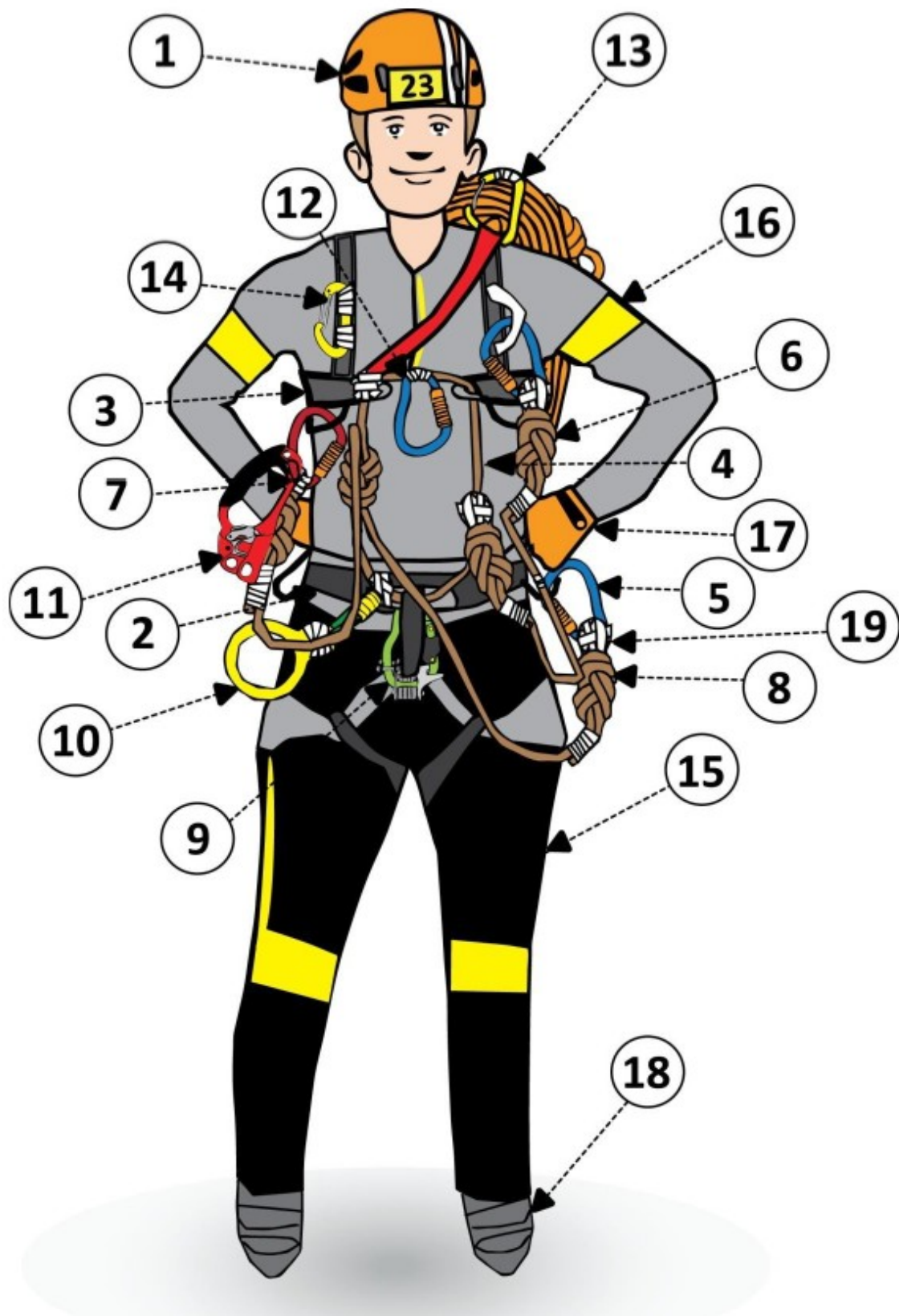


Рисунок 3.

Первая помощь в туристской деятельности.
Решите задачи.

После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укывшихся под ним от дожда путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. закопать пораженного молнией в землю
2. нанести про кардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
6. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания
8. положить холод на голову
9. положить холод на место ожога
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Правильные ответы: 6,2,4,8,3,9

В малиннике мальчика в шею укусила пчела. Его лицо и шея начали увеличиваться в объеме, он потерял сознание, появилось учащенное хрипкое дыхание. До ближайшей деревни – не менее часа ходьбы. Один из туристов обнаружил в кармане капли для носа «Глазолин»

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. схватить малыша и побежать в деревню
2. закапать «Глазолин» по 2-3 капли в каждую половину носа
3. закапать «Глазолин» в рамку от укуса
4. удалить жало и отсосать яд
5. втереть в место укуса землю
6. согреть место укуса, интенсивно растерев его ладонью
7. приложить к месту укуса целлофановый пакет с землей
8. прижечь место укуса огнем зажигалки или спички
9. уложить пострадавшего на живот
10. обложить голову пакетами с холодной водой

Правильные ответы: 9,4,3,2,7,10,1

В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-ух часов, но в сознании.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. туго забинтовать до паховых складок
14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

Правильные ответы: 4,5,6,8,9,1,13,11,14

Критерии оценки контрольной работы

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
	«отлично»	Представлено логичное содержание. Верно определены основные категории. В заключении сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«хорошо»	Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. В ней отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок.
	«удовлетворительно»	Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки, погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок.
	«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к подобного рода работам не выполнена

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования -

Чайковский государственный институт физической культуры

Кафедра Туризма и менеджмента

Контрольная работа

по дисциплине: «»

Выполнил студент гр. _____

(ФИО)

Проверил

(ФИО)

Чайковский 20__

Литература

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Кусков А.С., Лысикова О.В.. Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 320.
3. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с.
4. Мельников Д.А., Умеров А.В., Шалаев С.В. Безопасный отдых и туризм: для студентов вузов: Учебное пособие. - Ижевск, УдГУ, 2006.
5. Мельникова Л.В. Условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне: монография / Л.В. Мельникова, И.А. Мокрушина. – Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2015, - 180 с.
6. Спортивно-оздоровительный туризм: Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков.учебник. - М.: Сов. Спорт, 2008. – 464 с.
7. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Ю.С. Константинов. учебное пособие. - М.: Сов. Спорт, 2009.392с.