**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 8**

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. ***✍ Дайте відповідь на запитання до лекції № 4***

1. Охарактеризуйте 8 груп екстремальних видів спорту з прикладної спрямованості?

2. Охарактеризуйте три напрямки використання ефекту переносу окремих сторін фізичної підготовки в ЕВС на професійну.

3. Чому фристайл і фрірайд не повинні враховуватися в класифікації екстремального туризму?

4. Особливості класифікації парашутного спорту?

5. Особливості класифікації лижного спорту?

6. Охарактеризуйте зони ризику всіх видів спортивної діяльності в горах?

7. Фактори що визначають рівень екстремальності різних видів спорту?

8. Зв'язок екстремального туризму з подієвим туризмом?

1. ***✍ Визначте класіфікацію напрямків екстремального туризму*** (див. лекцію № 4)

|  |  |
| --- | --- |
| **Категорія напрямків** | **Види напрямків** |
| 1. ***Водна***
 | А) Повітроплавання, дельтопланерізм, кайтбординг, парапланеризм, парасеймінг, парашутний спорт, скайсерфинг, BASE jumping |
| 1. ***Наземна***
 | Б) Альпінізм, гірські лижі, гірський туризм, льодолазіння, маунгінбайк, скелелазіння, скі-тур, сноубординг, трекінг, хели-скі |
| 1. ***Повітряна***
 | В) Вейкбординг, віндсерфінг, водні лижі, дайвінг, каньонинг, каякінг, рафтинг, серфінг |
| 1. ***Гірська***
 | Г) Авто-мототуризм, геокешинг, індустріальний туризм, кінний туризм, роупджампінг, скейтбординг, слеклайн, спелеологія, спелестологія |
| 1. ***Екзотична***
 | Д) Джайлоо, космічний, туризм на полюсах Землі |

Відповідь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ***Підготувати доповідь на тему: «Всесвітні екстремальні ігри (X Games)»*** (див. в інтернет мережі).

Доповідь – 5 балів;

з презентацією – 15 балів.

1. ***Визначте до якої класифікації відповідно до типу, циклів та профілю спорту, що надав К.В. Козлов, відноситься вид спорту яким Ви займа/єтесь(лися)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класифікацію відповідно до циклів** | **Види спорту** | **Ваш вид спорту (вкажіть його назву)** |
| ***дистанційні*** |  |  |
| ***гравітаційні*** |  |  |
| ***дистанційно-гравітаційні*** |  |  |
| ***запрограмовані*** |  |  |
| ***двохсторонні*** |  |  |

**Методика диагностики степени готовности к риску**

Применяется для обследования испытуемых старше 16 лет.

**Цель:**определение степени готовности к риску.

**Инструкция.**Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый вопрос поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

2 балла – полностью согласен, полное «да»;

1 балл – больше «да», чем «нет»;

0 баллов – ни «да», ни «нет», нечто среднее;

– 1 балл – больше «нет», чем «да»;

– 2 балла – полное «нет».

**Опросник**

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?

3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?

4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?

5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?

6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?

7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?

8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?

9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?

10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?

11. Рискнули бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

12. Могли бы вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?

13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?

14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?

15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?

16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?

17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?

18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?

19. Могли бы вы, в виде исключения, вместе с семью другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?

20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?

24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

**Интерпретация данных.**Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску.

Значения теста от -50 до +50 баллов:

меньше -30 баллов – вы слишком осторожны;

от -10 до +10 баллов – средние значения;

свыше +20 баллов – вы склонны к риску.