

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет туризма и сервиса» (ФГБОУ ВО «РГУТИС»)

Презентация по дисциплине физическая культура на  
тему: Туристический маршрут в музей-заповедник  
«Прохоровское поле»

Выполнила студентка:  
Группы ТРД-18-2А  
Сергеева Е.А.  
Проверил:  
К.т.н., доцент  
Доронкина И.Г.

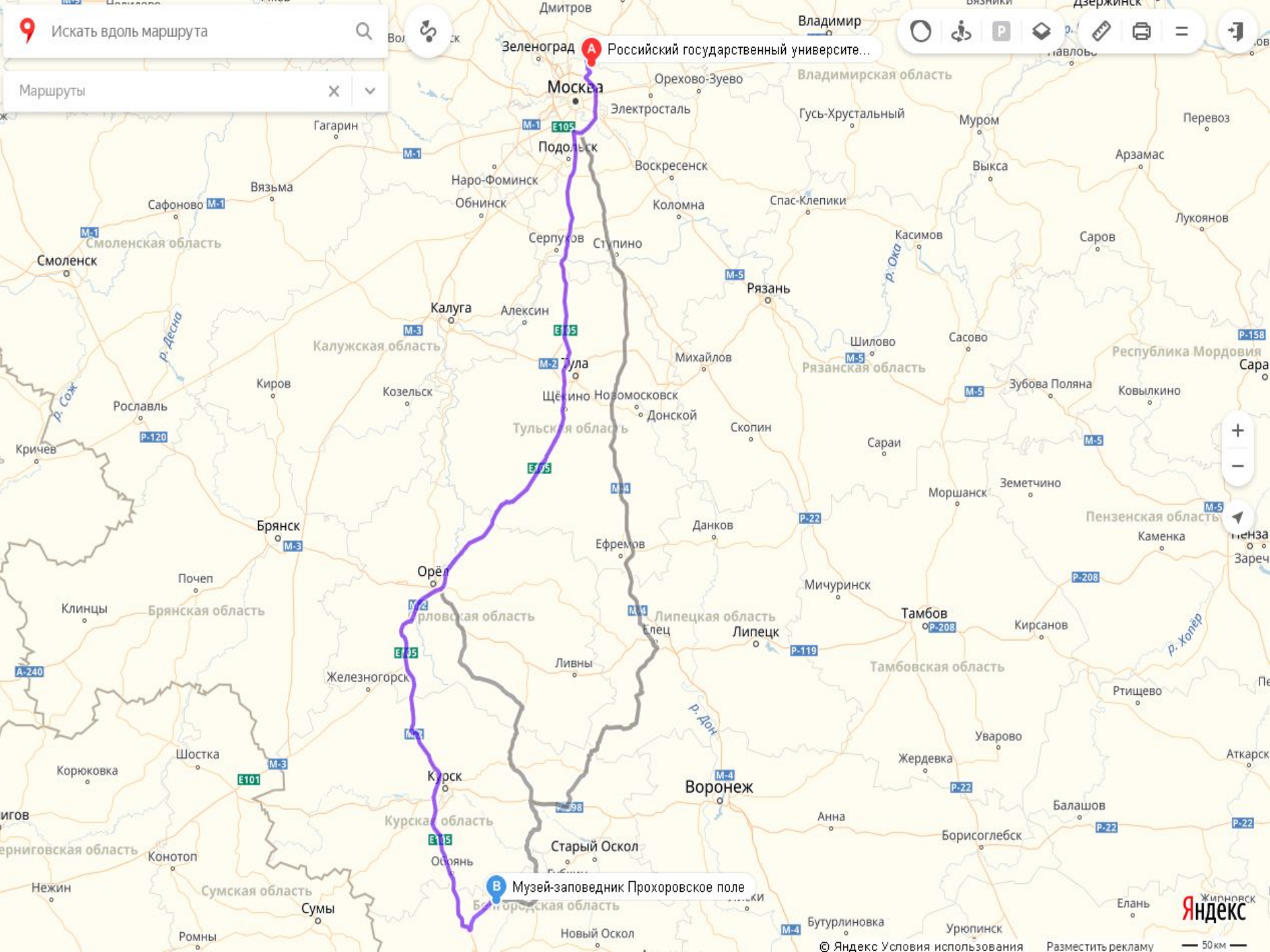
Москва, 2019



Искать вдоль маршрута



Маршруты



Зеленоград Российский государственный университе...

Москва

Подольск

Калуга

Тула

Ще́кино

Орёл

Железнодорожск

Курск

Курская область

Осолянь

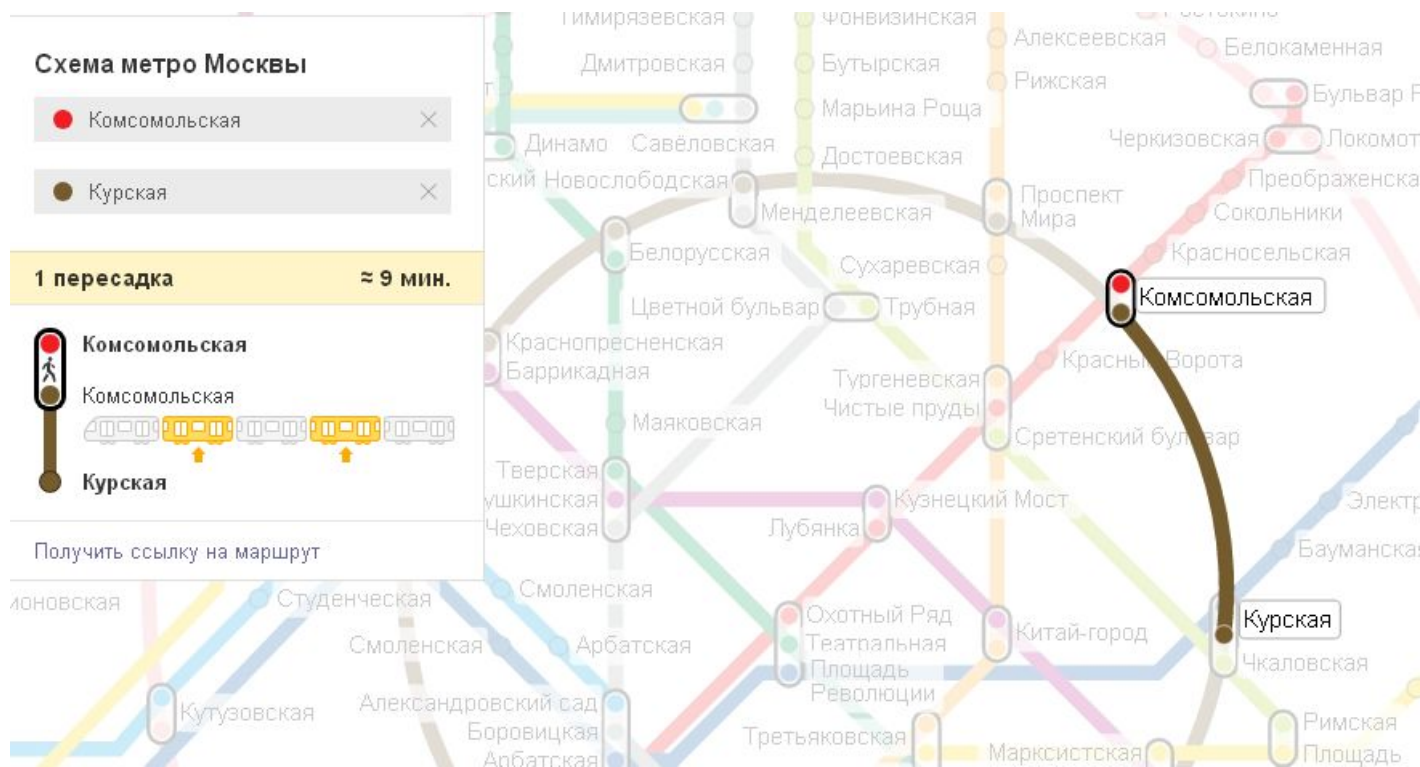
Музей-заповедник Прохоровское поле

Воронеж



# Способ передвижения к поезду

|                       |                       |      |           |  |         |
|-----------------------|-----------------------|------|-----------|--|---------|
| <a href="#">20:47</a> | <a href="#">21:27</a> | 40 м | ежедневно | <a href="#">Сергиев Посад</a> → <a href="#">Москва Ярославская</a> | 69 руб. |
| <a href="#">21:04</a> | <a href="#">21:45</a> | 41 м | ежедневно | <a href="#">Сергиев Посад</a> → <a href="#">Москва Ярославская</a> | 69 руб. |
| <a href="#">21:10</a> | <a href="#">21:41</a> | 31 м | ежедневно | <a href="#">Александров-1</a> → <a href="#">Москва Ярославская</a> | 69 руб. |



Перевозчик: ТКС, ФПК | Фирменный по маршруту Москва Кур — Белгород

поезд № 071В «Белогорье»

**23:00** местное

→ 9 ч. 15 мин. →

**08:15** местное

20.03.2019

21.03.2019

Москва Курская (Курский Вокзал)

Белгород



[Маршрут](#)

|                |           |            |
|----------------|-----------|------------|
| СВ (бизнес)    | Мест: 18  | от 6 988 ₽ |
| СВ             | Мест: 14  | от 6 171 ₽ |
| Купе (комфорт) | Мест: 140 | от 2 964 ₽ |
| Купе           | Мест: 26  | от 2 899 ₽ |
| Плацкартный    | Мест: 264 | от 1 966 ₽ |


# Способ передвижения до места назначения

## Электричка

а

по времени отправления ▾ сначала ранние местное время

₽ ▾



|   |   |            |                                       |                |
|---|---|------------|---------------------------------------|----------------|
|  <b>6216</b> Белгород — Курск<br>ППК "Черноземье" | 20 июня<br><b>08:35</b><br>Белгород<br>езде | 1 ч 11 мин | 20 июня<br><b>09:46</b><br>Прохоровка | <b>108 ₽</b> ▾ |
|---|---|------------|---------------------------------------|----------------|

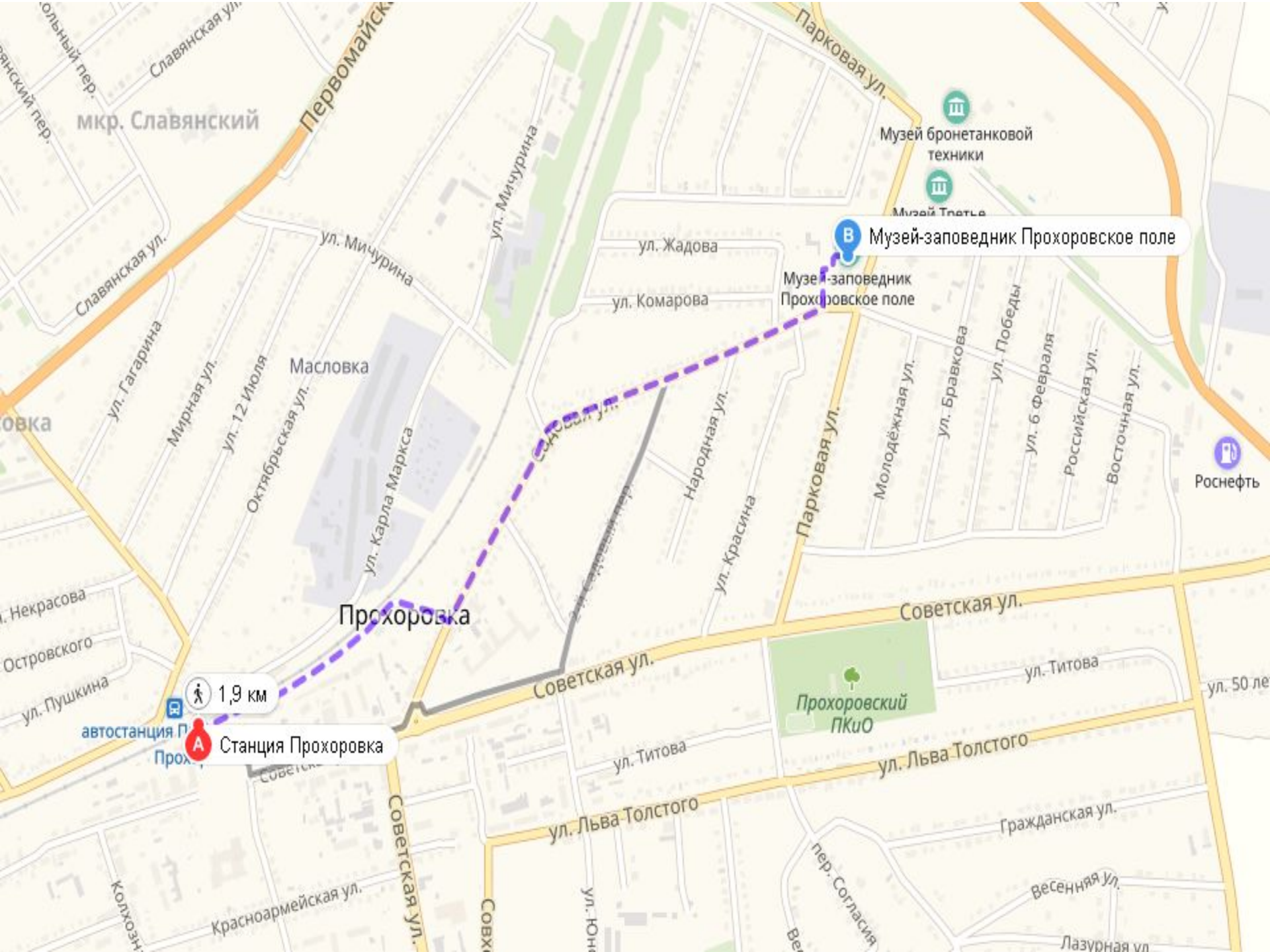
## Автобу

с

по времени отправления ▾ сначала ранние местное время

₽ ▾

|  |  |            |   |  |
|--|--|------------|---|--|
|  Белгород, автовокзал —<br>Прохоровка<br>Печенег ООО ФИАТ (14), Н 434 ОР   | 20 июня<br><b>09:00</b><br>Автовокзал Белгород | 1 ч 5 мин  | 20 июня<br><b>10:05</b><br>Прохоровка, ж/д<br>станция |  |
|  Белгород, автовокзал —<br>Прохоровка<br>Печенег ООО ФИАТ (14), Н 434 ОР | <b>10:00</b><br>Автовокзал Белгород            | 1 ч 10 мин | <b>11:10</b><br>Прохоровка, ж/д<br>станция            |  |



мкр. Славянский

Первомайск

Музей бронетанковой техники

Музей-заповедник Прохоровское поле

Музей-заповедник Прохоровское поле

Прохоровка

1,9 км

Станция Прохоровка

Прохоровский ПКЦО

Роснефть

# Инвентар



# Список лекарств для оказания первой помощи



1. Обезболивающие
2. Жаропонижающие
3. От укачивания
4. Антисептическое средство
5. Средство от комаров
6. Бинты, ватные диски
7. Спазмолитические средства



# Травмы, возможные при путешествии



1. Потеря сознания
2. Вывихи
3. Растяжени

4. Ушибы
5. Сотрясение мозга



# Первая помощь при травмах



**Сотрясение мозга** и другие черепно-мозговые травмы возможны при падении с высоты. О наличии сотрясения мозга свидетельствуют кратковременная потеря сознания, тошнота или рвота, бледность лица.

- **Первая помощь** заключается в том, что пострадавшего укладывают горизонтально на спину. Если сознание отсутствует, но сохранено самостоятельное дыхание, его укладывают на бок для предотвращения попадания рвотных масс в дыхательные пути при возможной рвоте, согнув в тазобедренном и коленном суставах «нижнюю» ногу. При отсутствии самостоятельного дыхания, исчезновении пульса проводят искусств. дыхание и закрытый массаж сердца. При наличии раны на голове накладывают не слишком тугую бинтовую повязку. Если возможно, к месту травмы следует приложить полиэтиленовый пакет со снегом, льдом или холодной водой.



- **Потеря сознания**

В случае, когда вы наблюдаете обморок или его признаки у другого человека, помощь будет заключаться в следующем: Потерявшего сознание необходимо уложить на любую горизонтальную поверхность и немного приподнять ноги. Голову лучше наклонить на бок, обеспечить доступ свежего воздуха. Следует быстро привести человека в чувства. Попробуйте похлопать по щекам, брызнуть в лицо водой или поднести к носу вату, смоченную в любом резко пахнущем веществе (нашатырный спирт). Обратиться к медикам необходимо в том случае, когда обморочное состояние длится более 5 минут. Оставлять пришедшего в сознание в одиночестве не рекомендуется, пока вы не удостоверитесь в том, что его жизни и здоровью ничего не угрожает. Советуем предложить ему сладкий чай или 15 капель Валокордина.



**Вывихи** также нередки в условиях похода. Наиболее часто встречаются вывихи плеча, предплечья, пальцев кисти, бедра. Как правило, вывихи сопровождаются повреждением связок, сустава, иногда — кровеносных сосудов, нервов. Первая помощь — подвешивание руки на косынке, анальгин; срочная эвакуация. Во избежание дополнительного травмирования вывих ни в коем случае не следует вправлять.



wiki How to Treat a Sprain During First Aid

**Растяжение связок** нередко сопровождается их частичным, а иногда полным разрывом. Наиболее часто травмируется голеностопный сустав. При этом растяжении важно исключить разрыв связок, при котором дальнейшее участие в походе невозможно. При отсутствии разрыва боль менее интенсивна, уменьшается через 1—2 дня (при разрыве, наоборот, усиливается), меньше выражен и отёк сустава. Кроме того, пострадавший, хотя и испытывает боль, но может идти.

- Первая помощь при растяжении связок голеностопного сустава: наложить бинтовую повязку в виде «восьмёрки», уложить пострадавшего с приподнятой ногой; местно применить холод (пакет со льдом и т. п.), внутрь дать анальгин. Если через 6—10 ч отёк и боль нарастают, а ходьба невозможна, следует думать о разрыве связок или переломе лодыжек.



**Ушибы** — механические повреждения мягких тканей без нарушения целостности кожи. Они возможны при падении на твёрдую поверхность, ударе тупым предметом. На месте травмы обычно возникают болезненность, припухлость, кровоподтёк. Наиболее часты ушибы кожи и подкожной клетчатки, мышц, надкостницы. При сильных ушибах конечностей, груди, живота, головы всегда следует исключить переломы костей и повреждения внутренних органов; в связи с этим место ушиба приходится обследовать несколько раз в сутки.

- При обычном ушибе накладывают давящую повязку, поверх которой фиксируют пакет со льдом, снегом или холодной водой. Через сутки можно применить согревающий компресс.

# Размещение в городе



## Hostel Parkoviy

📍 Белгород – Показать на карте 📍 (1,6 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

Сегодняшний выгодный вариант

Бюджетный одноместный номер 🧑

**Пользуется спросом** — осталось всего 4 номера!

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Хорошо 7,7  
235 отзывов

**700 руб**

налоги и сборы включены

**БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования**

[Посмотреть наличие мест >](#)



## Хостел Крыша

📍 Белгород – Показать на карте 📍 (1,4 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

**Пользуется спросом!** За последние 24 часа забронировано 1 раз

Кровать в общем 10-местном номере для мужчин и женщин 🧑

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Очень хорошо 8,3  
115 отзывов

**400 руб**

налоги и сборы включены

**БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования**



завтрак включен

## Хостел Квартира 31 🏠

📍 Белгород – Показать на карте 📍 (1 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

**Пользуется спросом!** За последние 24 часа забронировано 7 раз

Сегодняшний выгодный вариант

😊 Этот вариант оправдал или превысил ожидания 98% гостей, оставивших отзыв

Кровать в общем 8-местном номере для мужчин и женщин 🧑

**Пользуется спросом!**

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Великолепно 9,6  
582 отзыва

Расположение 9,7

Выбор гостей

**550 руб.**

налоги и сборы включены

**Завтрак включен**

**БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования**

**Без предоплаты**

[Посмотреть наличие мест >](#)



## Hostel Apart Express

📍 Белгород – Показать на карте 📍 (1,1 км от центра)

🛖 Вы можете оформить бронирование без кредитной карты

😊 Этот вариант оправдал или превысил ожидания 100% гостей, оставивших отзыв

Кровать в общем 6-местном номере для мужчин и женщин 🧑

**Осталось только 6 спальных мест!**

Никаких рисков: позже можно отменить, так что успейте забронировать сегодня по этой отличной цене.

Великолепно 9,7  
164 отзыва

Расположение 9,7

Выбор гостей

**600 руб.**

налоги и сборы включены

**БЕСПЛАТНАЯ отмена бронирования**

**Без предоплаты**

Результаты поиска



Wi-Fi

Парковка

Кондиционер в номере



### Квартира 31

★★★★☆ 4.4 38 оценок

от 1100 ₺ ночь

Хостел · Гостенская ул., 2Б

Круглосуточно



### Квартира 31

★★★★☆ 4.1 23 оценки

от 569 ₺ ночь

Хостел, гостиница · просп. Славы, 18, эт. 1

Закрыто до 6:00



### Гостиница Салют

★★★★☆ 4.2 22 оценки

от 2045 ₺ ночь

Гостиница, хостел · ул. Щорса, 8Б, эт. 2

Круглосуточно



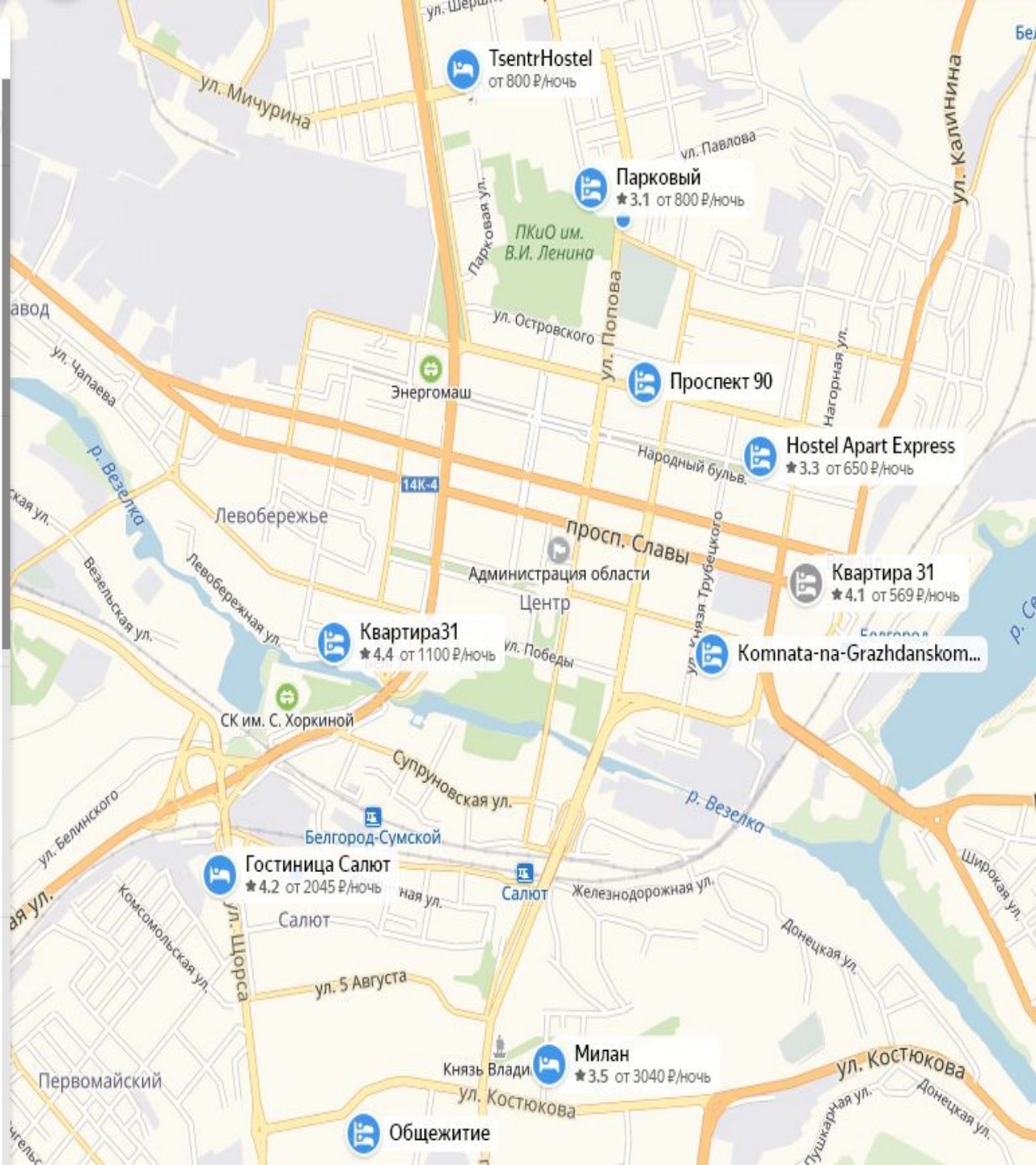
### Хостел Парковый

★★★☆☆ 3.1 9 оценок

от 800 ₺ ночь

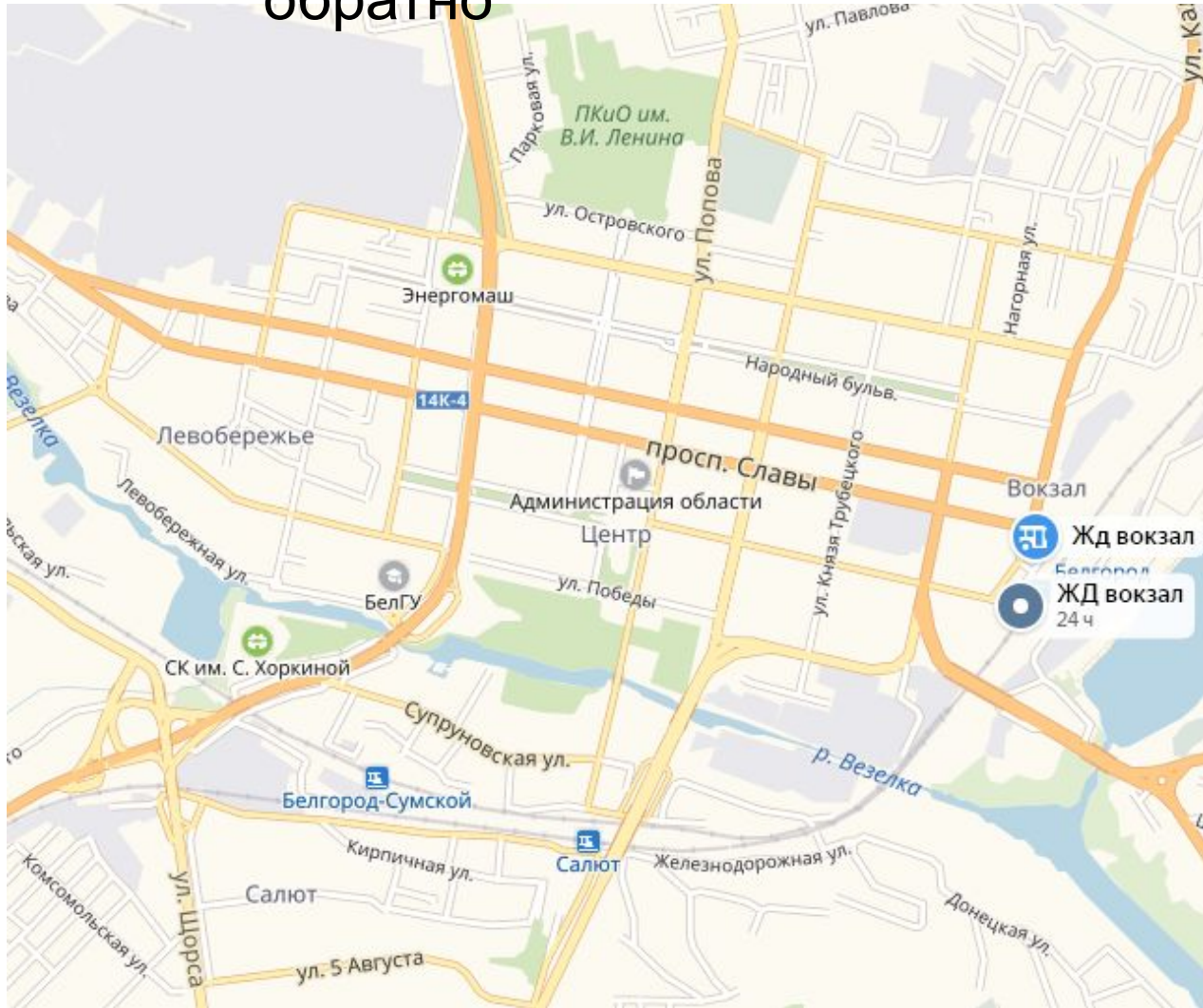
Хостел, гостиница · Садовая ул., 2А

Круглосуточно





# Способ добраться обратно



Перевозчик: ФПК по маршруту Белгород — Москва Кур

поезд № 744Ж

**07:30** местное

23.03.2019

Белгород

→ 7 ч. →

**14:30** местное

23.03.2019

Москва Курская (Курский Вокзал)



[Маршрут](#)

|             |           |            |
|-------------|-----------|------------|
| Купе        | Мест: 70  | от 2 429 ₽ |
| Плацкартный | Мест: 156 | от 1 966 ₽ |
| Сидячий     | Мест: 375 | от 1 063 ₽ |