

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/403555>

**Тип работы:** Контрольная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение .....	3
1. Лыжный туризм .....	3
1.1. Особенности лыжного туризма.....	4
1.2. Основы техники лыжного туризма.....	4
2. Преимущества лыжного туризма.....	8
2.1. Особенности тактики в лыжном походе .....	12
2.2. Правила безопасности в лыжных походах .....	12
Заключение .....	16
Список использованной литературы .....	21
	22

По популярности и массовости горнолыжный туризм занимает одно из первых мест, приближаясь в этом отношении к пешеходному туризму. Бурное развитие туризма, организация массового отдыха лыжников и обеспечение необходимого комфорта привели к созданию в ряде развитых стран целой индустрии зимнего отдыха, занявшей позиции лидера в национальной экономике. Раньше путешествия, например, на лыжах, не были столь распространены и оснащенность горнолыжных центров оставляла желать лучшего. Сегодня мы можем рассматривать спортивный туризм как устоявшееся явление. Туристы особенно заинтересованы в поездке на горнолыжные курорты зимой. Любители лыжного спорта стекаются в горнолыжные центры малых и больших гор.

Такой тренировочной нагрузки невозможно добиться другими видами спорта. Некоторые из самых опытных любителей путешествий отправляются в отдаленные горные районы в поисках романтики и острых ощущений, спускаясь в сложных, незнакомых, а порой и экстремальных условиях по ледникам, ущельям и лесам по еще не проложенным маршрутам. Спуск с дерзких горных гигантов – не новое хобби для лыжников. Когда альпинисты впервые начали кататься на лыжах, они часто брали с собой лыжи, чтобы потом при спуске испытать ни с чем не сравнимое ощущение полета над заснеженными крутыми склонами и полями. Не зря считают, что именно альпинисты дали современному горным лыжам второе, романтическое рождение.

Цель работы: изучить вопросы лыжного туризма. Особенности, техника и тактика.

Задачи: рассмотреть особенности лыжного туризма, основные техники и тактики при лыжном туризме, изучить технику безопасности.

## 1. Лыжный туризм

### 1.1. Особенности лыжного туризма

Лыжный туризм – туристические путешествия на лыжах. Использование лыж позволяет путешествовать зимой, часто в места, недоступные летом. Туристы-лыжники приобретают навыки катания в условиях бездорожья, организуют размещение на зимних лагерях и привыкают к низким температурам воздуха. Условия зимних путешествий (короткий день, низкие температуры, снегопады, метели) и трудности передвижения во многих районах (лавины, незамерзшие реки, озера и болота) делают путешествие одним из самых сложных видов туризма. Необходимость носить с собой дополнительный вес (теплую одежду и снаряжение для ночевки в полевых условиях), трудоемкость преодоления естественных препятствий и передвижения на морозе приводят к большим энергетическим затратам организма туриста, повышению требований к здоровью и физической подготовке. Подготовка и обучение участников. Возможность обморожений и травм, возникающих из-за неправильных действий, недостаточной подготовленности и

плохого снаряжения, требует особенно серьезного подхода к организации лыжного похода, прежде всего к подбору его участников и руководителя, к их техническому мастерству и тактической подготовленности, организованности.

К особенностям лыжного туризма относятся приемы катания с нагруженным рюкзаком по ровной и пересеченной местности в сложных условиях (отсутствие лыжных трасс, естественные препятствия, уплотненный неровный снег и т. д.), а также максимальная экономия движений, без которой невозможно совершать длительные переходы в течение нескольких дней, сохраняя силы для выполнения задач пути [2].

Во время трудных путешествий техника лыжного туризма включает приемы организации зимних ночевки в полях (в палатке с обогревательными приборами, у костра с барьером и т. д.) и перевозки на санях. Особенности тактики лыжного туризма включают в себя: максимальное использование

светового дня для передвижения (за счет рациональной организации движения и прокладки горнолыжных трасс, выбора наиболее удобного маршрута, сокращения времени на постановку и разборку остановок); при выборе линии движения на участках с постепенным изменением рельефа и достаточным количеством снега (реки, озера, редколесье, опушка леса и т.п.) с учетом направления ветра и использования солнечного тепла (на южных склонах).

При передвижении по готовым трассам или дорогам используются туристские либо гоночные лыжи. К лыжам для сложных походов предъявляются повышенные требования: устойчивость к длительным механическим и термическим воздействиям, легкость, достаточная поверхность скольжения, прочный кант, хорошая управляемость. В зависимости от характера маршрута используются разные типы лыж: в горах - слаломные или туристические с металлической кромкой, в тайге - туристические или охотничьи, в тундре - туристические с кантом или гоночные. Потребности в питании лыжников заключаются в высокой калорийности (4000 – 4500 калорий в сутки), простоте приготовления и малой массе ежедневного рациона.

Несмотря на то, что горнолыжный туризм является довольно дорогим видом туризма, количество туристов, интересующихся этим видом туризма, растет с каждым годом. Популярными направлениями горнолыжного отдыха в мире являются Австрия, Франция, Швейцария, Болгария, Италия, Словакия, Финляндия, Швеция и Норвегия. Менее популярны курорты Германии и США. В последнее время популярностью стали пользоваться Румыния, Чехия, Словения, Испания и Канада. Горнолыжные курорты есть в России, Израиле, Индии и Японии.

Джунгарский Алатау расположен в восточной части Казахстана, простираясь вдоль границы с Китаем между рекой Или и озером Алаколь. По своему характеру Джунгария занимает промежуточное положение между Тянь-Шанем и горами Южной Сибири. Система Джунгарского Алатау состоит из нескольких параллельных хребтов, высшая точка — вершина Бесбаскан

(4442 м). Современное оледенение развивалось на общей площади около 1000 м<sup>2</sup>. Общее количество ледников — 1369.

Нижние части склонов гор покрыты пустынной и степной растительностью; в высотном поясе 1500–2400 м обычна луговая и лесная растительность. Основные породы деревьев - ель тянь-шаньская и пихта сибирская.

1. Абдурахманова, Л. Р. Влияние транспортной инфраструктуры на развитие туризма в России / Л. Р. Абдурахманова // Сила систем. 2019. — № 1 (10). — С. 17-20.

2. Алибеков, Ш. И. Перспективы развития горного туризма в Дагестане / Ш. И. Алибеков, М. А. Исмаилова // Актуальные проблемы развития туризма и индустрии гостеприимства: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. — Казань, 10 октября 2018 года. — С. 13-15.

3. Антонов, С. В., Грошева, Л. Ф., Шинкарь, Л. А. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой - важное

звено укрепления здоровья и функциональных возможностей организма студента // Молодежь и наука. 2018. № 7. С. 19.

4. Даянова, М. А., Коробейникова, Е. И., Лахина, О. В., Спортивный туризм на современном этапе // Наука-2020. 2018. №2-2 (18).

5. Демьянова, Л. М. Особенности российского горнолыжного туризма / Л. М. Демьянова, А. А. Зленко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 10 (248). — С. 100-101.

6. Иванова, Е. В. Перспективы инноватизации современных туристических направлений в России // Гуманитарий Юга России, 2018. Том. 7. № 1. С. 126-135.

7. Кучумов, А. В., Тестина, Я. С., Проблемы и перспективы развития горнолыжных комплексов в России // ТТПС. 2021. №4 (58).

8. Нусупова, Л. С., Имангулова, Т. В., Омаров, К. М., Шалабаева, Л. И. Современное состояние горнолыжных курортов алматинской области для развития внутреннего туризма// Теория и методика физической культуры. 2019. № 4 (58). С. 157-163.

9. Чубенко, И. С., Овчинников, Ю. Д. Глэмпинг-экзотический туризм в современном развитии общества// Вопросы устойчивого развития общества. 2021. № 3. С. 242-247.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/403555>