

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 11:31:03
Уникальный программный идентификатор:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра туризма и менеджмента

**Методические указания к контрольной работе по дисциплине
«Теория и методика физической рекреации»**

для студентов заочной формы 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

Методические рекомендации к выполнению контрольной работы разработаны на основе рабочего учебного плана и рабочей программы дисциплины Теория и методика физической рекреации 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. Познакомьтесь с текстом – исследование применения треккинг-палок и ответить на вопрос: зачем брать с собой в поход палки?

«...Те, кто хотя бы один раз в жизни пытался подняться или спуститься по крутому склону, помнит, насколько сложно дается этот путь. Скользкие тропы буквально уходят из-под ног, песок сыпется, а лед не дает удержаться на ногах. Совершенно иначе дела обстоят при наличии треккинг-палок. Это особое снаряжение для альпинизма и горных походов, которое обеспечивает дополнительную опору, перенося нагрузку с ног на плечевой пояс.

С древних времен путники использовали посохи для облегчения пеших переходов. На смену им сегодня пришли треккинг-палки. Впервые они появились в 1974 году и были созданы немецкой компанией. Модель представляла собой конструкцию из нескольких телескопических элементов. Благодаря этому их можно было транспортировать в компактном виде, а при необходимости раскладывать в «рабочее» состояние.

Первые исследования были проведены в 1981 году. Тогда исследователи доказали, что обычные лыжные палки способны существенно уменьшить нагрузку на суставы и спину. Позднее подобные исследования были проведены и с треккинг-палками. В результате этого было доказано:

- Нагрузка на коленные и тазобедренные суставы уменьшается;
- Сердцебиение учащается в несколько раз меньше;
- Мышечная система устает медленнее;
- Времени на восстановление требуется меньше.

Как правильно использовать палки?

Начнем с того, что не стоит маниакально использовать выбранное снаряжение для альпинизма в каждой ситуации. Если, например, при спуске по широкой тропинке с помощью палок намного проще удержать равновесие, то на узких уступах следует освободить руки и при необходимости хвататься ими за ветки и камни.

Главное отличие треккинг-палок в том, что их легко подстраивать в зависимости от роста. Так, на подъемах их можно укорачивать, перенося вес на плечи, а вот на спусках, чтобы идти ровно, не наклоняясь, следует увеличить длину снаряжения. Кроме того, если тропа имеет наклон в сторону, то упираться палкой следует со стороны обрыва или склона. Помимо этого у треккинг-палок могут быть различные вариации рукояток:

Рукоятки с прямым углом изгиба более удобны на широких тропях, так как позволяют полностью перенести вес на них. Слегка изогнутые рукоятки будут комфортными, если ручка достаточно толстая у основания.

Кроме того, у них может быть петля. Использовать ее или нет – дело личное. Если одеть петлю на руку вы убережете палку от падения с обрыва, но в то же время, при падении не сможете быстро освободить руки. Далее все палки делятся в зависимости от количества секций. Четырехсекционные более компактные, но менее устойчивые, чем трехсекционные. Также следует обращать внимание на материал. Алюминиевые палки весят до 500 грамм. А вот углеволоконные и титановые палки более легкие, но менее прочные. Помимо перечисленного, на палке могут быть антиснежные кольца, исключающие провал в сугробы, а также металлический наконечник, увеличивающий срок службы снаряжения. Для того чтобы ваши трекинговые палки прослужили вам максимально долго, следует один раз в год разбирать их, очищать от загрязнений и вытирать сухой ветошью. После каждого выхода следует просушивать палки, а при необходимости промывать их чистой несоленой водой.

2. Расписать не менее 10 видов возможной рекреационной деятельности территории представленной на рисунке 1.



Рисунок 1.

3. Приведите примеры природных ресурсов

Туристские ресурсы (ТР) включают природные, культурные, исторические и иные объекты данной территории, которые составляют или могут составить основу туристического продукта. ТР определяются в процессе социально-экономической и правовой деятельности.

Туристские ресурсы имеют следующие основные свойства: привлекательность, климатические условия, доступность, степень изученности, экскурсионная значимость, пейзажные характеристики, социально-демографические характеристики, потенциальный запас, способ использования.

Природные ресурсы Мира (допишите не менее 3х примеров)

Реки:

Водопады:

Озера:

Горы:

Пещеры:

Каньоны и Долины:

Вулканы:

Флора и Фауна:

Культурно-исторические ресурсы России

Историко-культурный потенциал страны является основой культурного (познавательного) туризма и включает всю социо-культурную среду с традициями и обычаями, особенностями бытовой и хозяйственной деятельности. Минимальный набор ресурсов для познавательного туризма может дать любая местность, но для его массового развития требуется определенная концентрация объектов культурного наследия.

Напишите не менее 3х примеров (ресурсы России)

Памятники археологии:

Культовая и гражданская архитектура:

Малые и большие исторические города:

Сельские поселения:

Музеи, театры, выставочные залы:

Социокультурная инфраструктура:

Объекты этнографии, народные промыслы и ремесла, центры прикладного искусства, технические комплексы и сооружения:

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)

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.