



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Спортивные и туристские мероприятия, как организационная основа здорового образа жизни

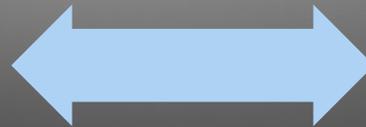
Подготовили группа 170103 М

*Копылов Николай и Федосенко Александр
Руководитель Манько Н П*

Немаловажное
значение в
формировании ЗОЖ
играет

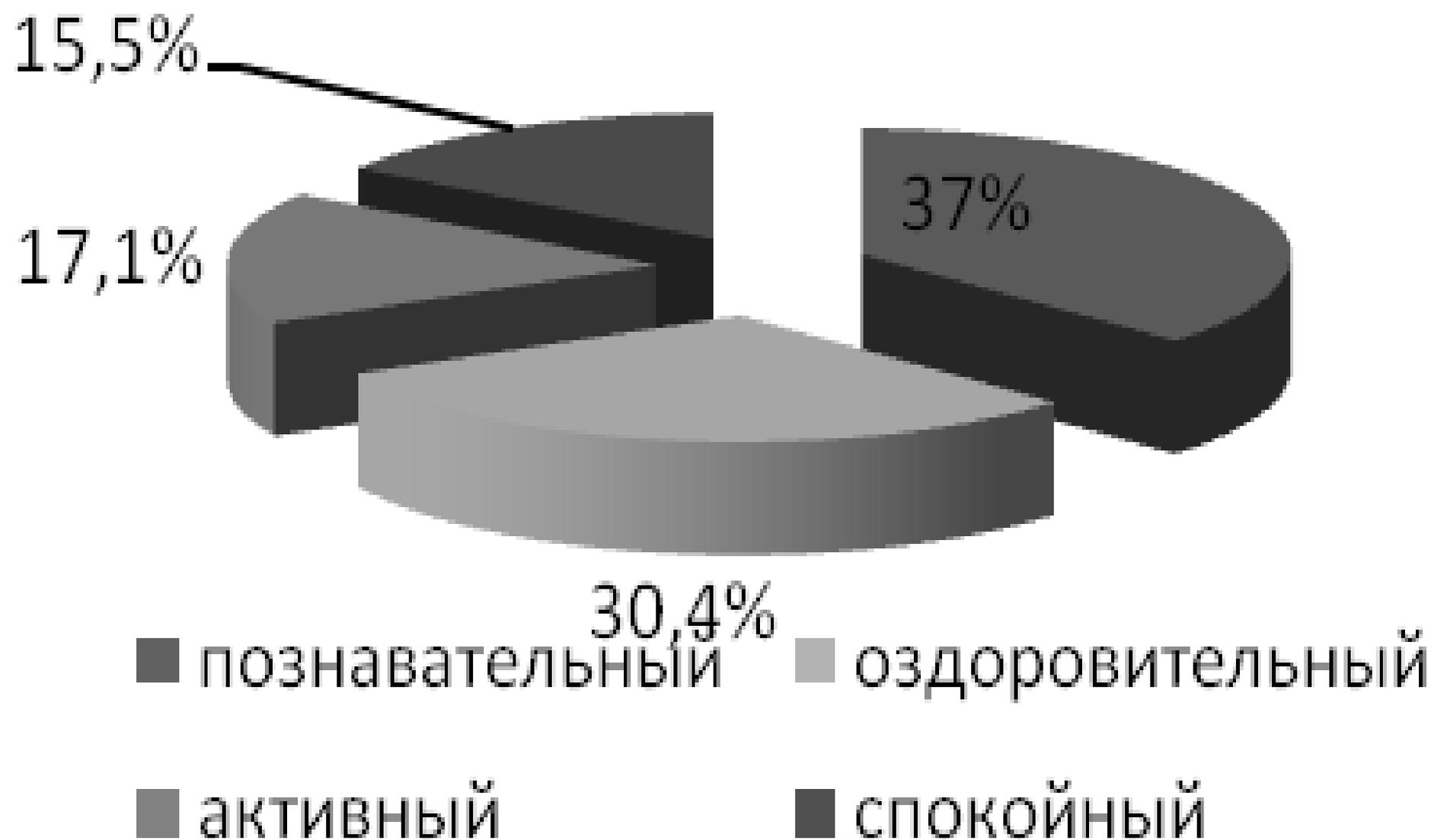


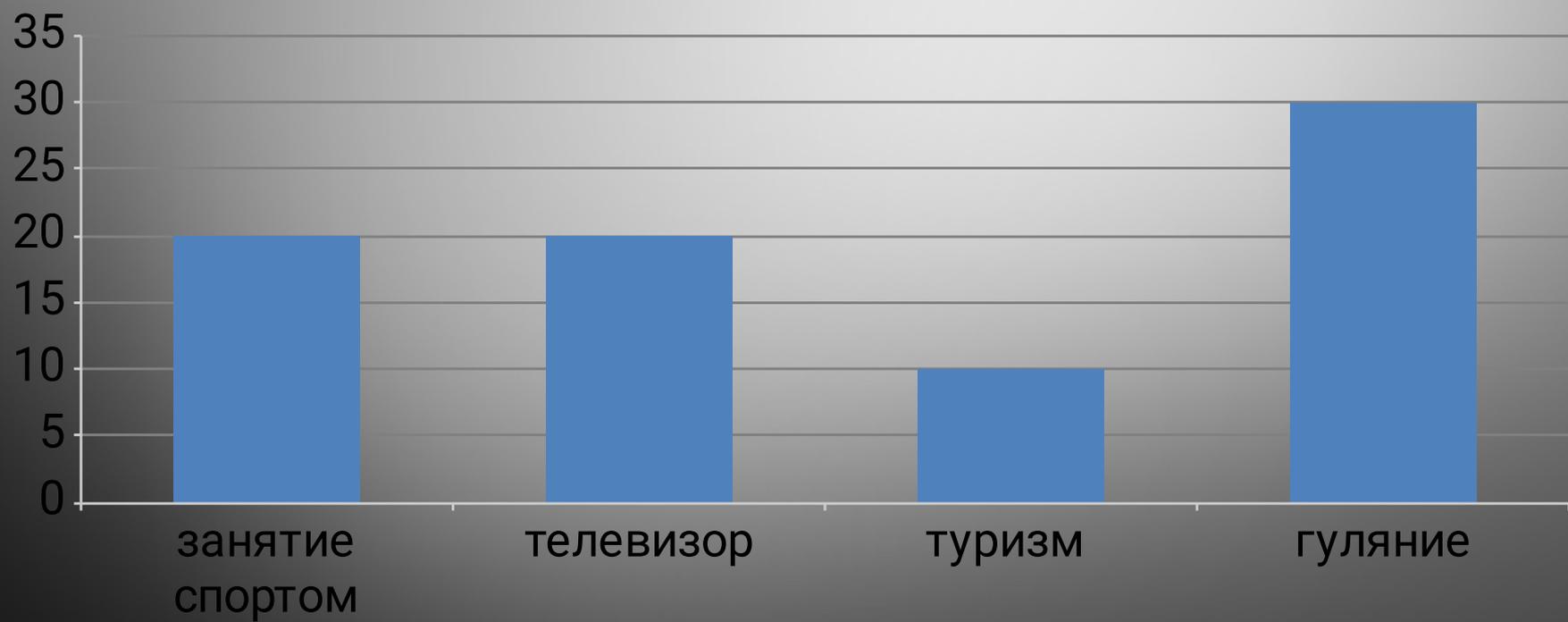
Рациональное
использование
свободного
времени



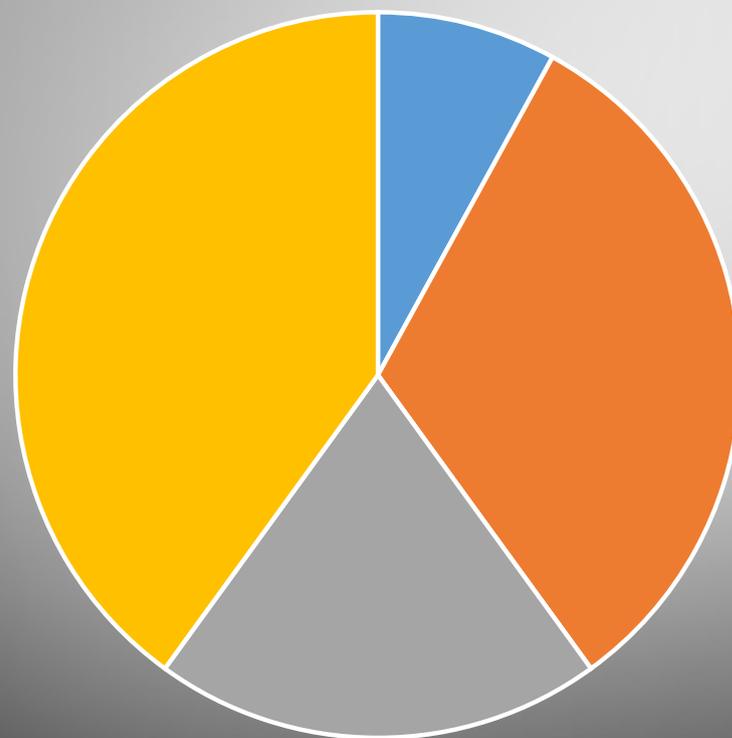
Степень активности
в общественной
жизни

Предпочитаемые туристами виды отдыха, %





выполнения зарядки в процентах



■ ежедневно ■ нерегулярно ■ не делают ■ часто

Виды туризма

Активный туризм

- 1) Авто туры.
- 2) Альпинизм
- 3) Велосипедные туры.
- 4) Вертолетные туры.
- 5) Водные туры (сплавы, рафтинг)
- 6) Горнолыжный отдых (ски-тур, фрирайд)
- 7) Дайвинг на Телецком озере
- 8) Комбинированные туры
- 9) Конные туры
- 10) Лыжные туры
- 11) Охота
- 12) Пешие или пешеходные туры.
- 13) Полеты на воздушном шаре
- 14) Полеты на парапланах
- 15) Рыбалка
- 16) Снегоходные туры
- 17) Спелео туры
- 18) Туры на катерах
- 19) Туры на квадроциклах
- 20) Экотуризм. Туры-экспедиции на Алтае.



- Интересно мнение молодежи и о том какими бы видами туризма они бы занялись, если бы была возможность. Голоса распределились равномерно среди следующих видов туризма:
- Водный
- Велосипедный
- Горный
- Конный
- Пешеходный

Водный туризм

Вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.



Велосипедный туризм (велотуризм) — один из видов туризма, в котором велосипед служит главным или единственным средством передвижения. Понятие «велосипедный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.



Горный туризм

- **Горный туризм** — вид туризма, заключающийся в передвижении группы людей с помощью мускульной силы по определённому маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья.
- Хотя в горном туризме используются элементы скалолазания при прохождении маршрута, не следует смешивать его с альпинизмом. Главное отличие состоит в том, что целью альпиниста является подъём на вершину, а целью горного туриста — прохождение перевалов определенной категории сложности, в том числе и восхождения на вершины. В высших категориях сложности границы между этими видами туризма расплывчаты.



- **Конные маршруты по продолжительности могут быть от одного часа до нескольких дней. Конные маршруты от одного часа до одного дня с возвращением на конюшню называются конно-полевыми выездами. Маршруты от четырех дней называются походами. Конно-полевые выезды (конные прогулки, поездки в лес и/или поле) – конные, чаще верховые, поездки за пределы конюшни от 1 часа до 4 дней. Возможны однодневные походы с возвращением на конюшню/конную базу.**



Пешеходный туризм



- Пешеходный туризм — вид спортивного туризма. Основной целью является преодоление группой маршрута по слабо пересечённой местности из точки А в точку В за указанный промежуток времени.



- Серьезным является вопрос о возможности позволить себе туристское путешествие.
- В соответствии со своим материальным положением лишь 15 % опрошенных может без ущерба для семейного бюджета совершить путешествие. Для всех остальных это вызывает серьезные материальные проблемы. Вот и возникает вопрос: Как наши возможности совместить с нашими желаниями?

- Видимо и по этой причине большинство из опрошенных предпочитают самостоятельный туризм, организованный туристским предприятием.



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА!
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**