Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА»

Автор работы:

Рахубовский Дмитрий 9«Б» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2024 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта 4](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение 4](#_Toc65230137)

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 4

Введение

Актуальность работы: Туристический поход – это увлекательное путешествие, осуществимость изучения и познавания чего-нибудь необычного. Туристические походы дают возможность отдохнуть от повседневной суеты, работы, учёбы, набраться положительных эмоций. Для одних туристический поход – это «восхождение» на новую вершину и усиленные нагрузки, а для других – совместный отдых с друзьями, коллегами, одноклассниками на свежем воздухе, возможность узнать лучше друг друга

**Цель работы:** на основании изученных материалов создать буклет «Туристские походы как форма активного отдыха».

**Задачи:**

1.Выяснить историю возникновения туризма.

2 Рассмотреть виды туристических походов.

3.Влияние туристических походов на здоровье человека.

**Объект** **проекта:** Человек.

**Предмет проекта:** Здоровье человека.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет- источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Первыми путешественниками являлись купцы, торговцы, кочевники и паломники. Они совершали путешествия по морям, озёрам вдоль рек. Пользовались простыми средствами передвижения: лодками, паромами на воде, в пустыне верблюдами

Можно сказать, что возникновения туризма связана с этими людьми; Россия: Афанасий Никитин, Италия: Марк Поло, Америго Веспуччи, Португалия: Христофор Колумб, Васко де Гама, Англия: Джеймс Кук, Испания: Магеллан, Италия: Америго Веспуччи.

Появились просто желающие посмотреть новые земли. Можно сказать появилось такое понятие, как туризм. [1]

Туристических походов существует огромное множество: пешеходные, горные, велосипедные, водные и так далее…

Поэтому каждый может выбрать вид туристического похода, который ему импонирует. Самым доступным является пешеходный туристический поход.

**Основное снаряжение:**

* **Рюкзак**
* **Спальник**
* **Палатка**

**Далее выбор участников похода:** в поход ходят с друзьями и знакомыми, чтобы свести к минимуму возможности возникновения конфликтов. Состав группы определяется самостоятельно и распределяются обязанности (ответственные за готовку, за медицину, заготовку и т.д.)

Туризм восстанавливает психические ресурсы человека. При этом отдых носит активный характер, включает в себя различные развлечения, спортивные игры, что помогает отвлечься от суеты быта, учёбы, шире узнать мир, сойтись с новыми людьми, узнать ранее неизвестные природные явления.

* туризм — это двигательная активность
* туризм воссоздаёт среду полноценного общения
* туризм способствует высокому психоэмоциональному настрою
* туризм способствует развитию личности: изучение культурного наследия других народов расширяет кругозор, обогащает человека [2]

**Практическая ценность продукта:** Этот продукт можно использовать на уроках физической культуры для ознакомления школьников с здоровым образом жизни, для составления кратких конспектов, а также в виде презентации или подготовки доклада на уроке физической культуры.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2х,3х,4х колоночные

буклеты. Выбрал 3х колоночный буклет.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2019 год, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу, распечатал лист А4 с двух сторон, в формате Microsoft PowerPoint, сложил его на 3 части.

Титульный лист буклета:

 1-я часть: Расположено название буклета «Туристские походы как форма активного отдыха». и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

 2-я часть: Рисунок по теме, наименование организации.

 3-я часть: Эмблема «Таганрогского педагогического лицея - интерната», основной адрес.

 На развороте буклета находится рисунок по теме:

 1-я часть: Виды туризма различные по целям, фото.

 2-я часть: Дано определение туристического похода.

 3-я часть: Влияние туризма на здоровье, фото.

**Заключение**

В этом проекте хотелось показать, что туризм бывает не только развлекательным, он многообразен и в основе всего лежит здоровый образ жизни человека, его отношение к тому, что его окружает.

**Список литературы**

1.Педпроект.рф, Афанасьева-д-в-туристический-поход [Электронный ресурс]/ Педпроект.рф,афанасьева-д-в-туристический-поход.URL: https://педпроект.рф/афанасьева-д-в-туристический-поход/ [/](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B5%D0%B3%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85/)(дата обращения 16.11.2023)

2.Центр Общественного Здоровья и Медицинской Профилактики, туризм и здоровье человека [Электронный ресурс]// Центр Общественного Здоровья и Медицинской Профилактики, туризм и здоровье человека .URL: https://med-prof.ru/patsientam/poleznye-materialy-dlya-naseleniya/fizicheskaya-aktivnost/turizm-i-zdorove-cheloveka//(дата обращения 23.11.2023).