Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ».

Автор работы:

Щелухин Егор Сергеевич

9 «А» класс

Научный руководитель:

Юнусова Наталья Александровна,

учитель алгебры и геометрии

г. Таганрог

2024 г.

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc127792608)

[Основная часть 3](#_Toc127792609)

[1. Наполнение буклета. 4](#_Toc127792610)

[2.Выбор модели и создание буклета 4](#_Toc127792611)

[Заключение 5](#_Toc127792612)

[Список литературы: 5](#_Toc127792613)

# Введение

Спортом нужно начинать заниматься с детства, потому что детям необходимо движение, а спорт – это и есть движение. В нашем селе имеются все возможности для занятий спортом: секции по футболу, кикбоксингу и спортивному туризму.

Тема моей работы актуальна, потому что современные дети мало двигаются. Отдают предпочтение не подвижным играм, а гаджетам. Всё это ведёт к недостаточному физическому развитию человека.

Мы считаем, что спортивный туризм - это средство саморазвития и самовоспитания. Настоящий турист способен бороться с самим собой, со своими недостатками. Занятия спортивным туризмом учат преодолевать чувство страха, концентрировать внимание на своих действиях, принимать быстрые решения, верить в свои силы.

Именно поэтому тема моей работы «Спортивный туризм» актуальна, так как сегодня высокий темп современной жизни и высокий уровень компьютерных технологий, которые зачастую «засасывают» детей часами и сутками сидеть без движения перед экранами!

**Объект проектирования:** спортивный туризм.

**Предмет проектирования**: влияние спортивного туризма на здоровье человека.

**Цель исследования:** изучить влияния спорта, а в частности, спортивного туризма на здоровье человека.

**Задачи:**

1.Познакомиться с понятием спортивный туризм;

2.Представить в виде буклета результаты собственных занятий по спортивному туризму;

**Методы проектирования:**

1.Изучение и анализ книг, словарей.

2.Изучение материалов Интернета по теме.

3.Моделирование.

**Практическая ценность:** Наш продукт можно использовать на уроках физической культуры и тематических классных часах для демонстрации подросткам положительного влияния спорта на личность.

**Материалы проектирования:**

**С**портивный туризм - вид спорта, цель которого в прохождении туристических маршрутов и преодолении естественных препятствий.

Спортивный туризм совмещает физическую активность и получение новых эмоций и впечатлений. Маршруты проходят через красивые места, до которых люди просто так не добираются. Маршруты покоряют не в одиночку, а вместе с командой. На первоначальном этапе она может быть любительской: например, состоять из друзей, знакомых, родственников или коллег. Перед походом все члены команды должны быть подготовлены к работе со снаряжением, знать, как оказывать первую помощь, должны уметь ориентироваться на местности. Маршруты делят на несколько категорий в зависимости от дистанции, длительности похода и количества препятствий. Сначала новичкам лучше присоединяться к более опытным спортсменам, нанимать гидов и инструкторов. Они оценят длину и сложность маршрута, помогут с выбором снаряжения, расскажут о местности.

Если дело придется человеку по душе, он может заняться спортивным туризмом профессионально. Найти команду легко в соцсетях или на сайте Федерации спортивного туризма. Вместе с ней можно участвовать в соревнованиях и даже получать спортивные разряды и звания.

Большинство спортсменов не останавливаются и на этом. Следующая ступень — профессиональное звание (инструктора или гида-проводника). После его получения человек может обучать новичков, а также возглавлять любительские и профессиональные команды. [1]

Федерация спортивного туризма России (ФСТР) — российская общественная спортивная организация, занимающаяся развитием и популяризацией [спортивного туризма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC) в [РФ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) и руководящая проведением соревнований в этом виде [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). [2]

# Основная часть

## 1.Наполнение продукта. Мои успехи в занятиях спортивным туризмом.

Я занимаюсь спортивным туризмом с 9 лет. Моим тренером является Валерий Анатольевич Нещадим. Благодаря ему я упорно тренировался, работал над собой и достигал хороших результатов.

Занимаясь спортивным туризмом, я проходил, всесторонние испытания своей воли, выдержки, упорства, самоконтроль чувств и эмоций, а так же занятия спортом развивает во мне настойчивость в достижении поставленных мною целей.

На протяжении 5 лет упорных тренировок я добился немало результатов. Вот некоторые из них, самые значимые для меня.

1. Апрель 2018 1 место в первенстве Куйбышевского района

2. Май 2018 года-2 место «Открытые городские соревнования по спортивному туризму среди обучающихся на Кубок Победы.

3. Октябрь 28 октября 3 место по спортивному туризму в личных соревнованиях.

4. Ноябрь 2018 2 место на 4м этапе Кубка г. Ростова-на-Дону по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Виды спортивного туризма

1. Пешеходный туризм

2. Лыжный туризм

3. Горный туризм

4. Водный туризм

5. Парусный туризм

6. Селеотуризм

7. Комбинированный туризм

8. Мотоциклетный туризм

По возрастному признаку различают:

1. Детский туризм

2. Юношеский туризм

3. Взрослый туризм

4. Семейный туризм

5. Туризм для людей с ограниченными способностями

## 2.Создание буклета:

# Для создания буклета я использовал программу Publisher.Далее для создания продукта мы использовали фотографии из архива, собираемые на протяжении пяти лет. Выбрал самые дорогие моменты, происходившие со мной на протяжении всей моей спортивной карьеры.

# Заключение

В ходе работы мы достигли следующего:

1. Познакомили лицеистов понятием спортивный туризм.

2. Создали буклет.

Также мы пришли к выводу, что занятия спортом оказывают на организм человека развивающее и исправляющее действия: позволяют устранить дефекты осанки - искривление позвоночника, сутулость, улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус. Дети, занимающиеся этим видом спорта, значительно реже болеют различными заболеваниями.

Спортивный туризм - это уроки взаимопомощи и сотрудничества, здесь высоко ценится уверенность в себе, решительность, целеустремленность, терпение, уважение к старшим, к товарищам по команде и к соперникам.

Занятия учат меня смотреть внутрь себя, видеть свои страхи и недостатки, уважать противника и видеть не только его слабости, но и силу.

Данный вид спорта - это не просто хорошее здоровье, сильные мышцы и знание специальной техники, а также это еще и благородство, [толерантность](https://www.google.com/url?q=http://cyclowiki.org/w/index.php?title%3D%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%26action%3Dedit%26redlink%3D1&sa=D&ust=1461977260390000&usg=AFQjCNFKUUkYOFLqT8u5ktOOEDeTCAgIxQ), помощь друг другу.

# 

# Список литературы

1. Возникновение и развитие спортивного туризма [Электронный ресурс] Молодой ученый // URL: <https://moluch.ru/archive/456/100401/> (дата обращения 2.12.2023)

2. Федерация спортивного туризма в России [Электронный ресурс] Википедия // URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 24.12.2023)