

The background features a dynamic, abstract design with flowing, wavy bands of color. The top band is a vibrant red that transitions into a bright yellow. Below this, there are more complex, layered waves in shades of red, orange, and yellow, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is modern and energetic.

ИСТОРИЯ ТУРИЗМА

- **Туризм** – это временные путешествия людей в другую страну, город или местность с целью посещения развлекательных, спортивных или познавательных мероприятий.



КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ТУРИЗМА

Туризм возник давно. В древние времена люди отправлялись в различные путешествия для познания мира, открытия новых территорий и с различными религиозными целями.

В то время целью туризма были, в основном, торговые отношения и Олимпийские игры. На востоке путешествовали на верблюдах. Ночевали путешественники в шатрах, в караван-сараях.



КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ТУРИЗМА

В средние века начало развитию туризма дали паломники, которые устремлялись к религиозным святыням. Массовый туризм дал толчок к развитию промышленности. Людям в то время стали давать и оплачивать отпуска.

Военные действия 40-х годов прошлого века внесли свои изменения в развитие Европейского туризма. Начался новый этап развития. С 50-х годов «растут как грибы» туристические фирмы, начинается массовое строительство гостиниц и увеселительных заведений. В основном европейцы ориентировались на американского туриста, а с 70-х годов уже развивается и выездной туризм по Европе. Первые высокооплачиваемые гостиницы появились в Швейцарии и Германии. Во второй половине 20-го века – создаются бюро путешествий, которые организуют туристические поездки по Европе. В это же время в Германии и СССР развивался спортивный туризм и массовый отдых.

В 80-е годы для людей туризм – это стиль жизни. Расширяется ассортимент услуг, появляются так называемые индивидуальные туры, экологический туризм.

ИСТОРИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ

В СССР развивался только внутренний туризм, так как выехать за пределы страны мог только узкий круг лиц. Внутренний туризм развивался с помощью курортных учреждений, детских сезонных и лечебно-профилактических заведений. Но несмотря на это, туризм в СССР занимал одно из лидирующих мест в мире.

Вообще, можно отметить, что туризм в нашей стране способствовал развитию как самого государства, так и нации в целом. Туризм развивал физкультурное движение, повышал общественную активность людей.

- **Спортивный туризм** – это путешествие по дикой природе, в естественной природной среде по определенному маршруту.

В настоящее время в России туризм развивается с невероятной скоростью, чему способствуют и Олимпийские игры в Сочи, и другие международные спортивные турниры (чемпионаты мира и т.п.).



ЗНАЧОК ТУРИСТА
СССР

ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ

Познавательное видео про
историю туризма

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=410049543558061390&from=tabbar&text=видео+история+туризма>

Мультфильм про поход

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16626886539586911263&from=tabbar&parent-requestId=1585641910290106-1735523274171425301400193-man1-5080&text=мультфильм+про+поход>

P.s. Ссылки можно скопировать и вставить в поисковую строку браузера

ОФП – ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СОВЕТУЮ НАДЕТЬ УДОБНУЮ ОДЕЖДУ

Разминка (ноги на ширине плеч, руки на поясе):

- 1) Наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад (3 раза на каждую точку);
- 2) Повороты головы вправо-влево (5 раз на каждую сторону);
- 3) Круговые вращения плечами вперёд-назад (по 5 раз, кисти рук на плечах);
- 4) Круговые вращения локтями вперёд-назад (по 5 раз), затем кистями также;
- 5) Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз, руки перед собой в замке);
- 6) Наклоны туловища вправо-влево-вперёд-назад (по 3 раза);
- 7) Вращение туловищем вправо-влево (10 счётов), затем вращение тазом также;
- 8) Вращение тазобедренным суставом (10 раз на каждую ногу – 5 вперёд, 5 назад);
- 9) Вращение коленным суставом вправо-влево (по 5 раз);
- 10) Вращение голеностопом (10 счётов вперёд, 10 назад на каждую ногу).

УПРАЖНЕНИЯ

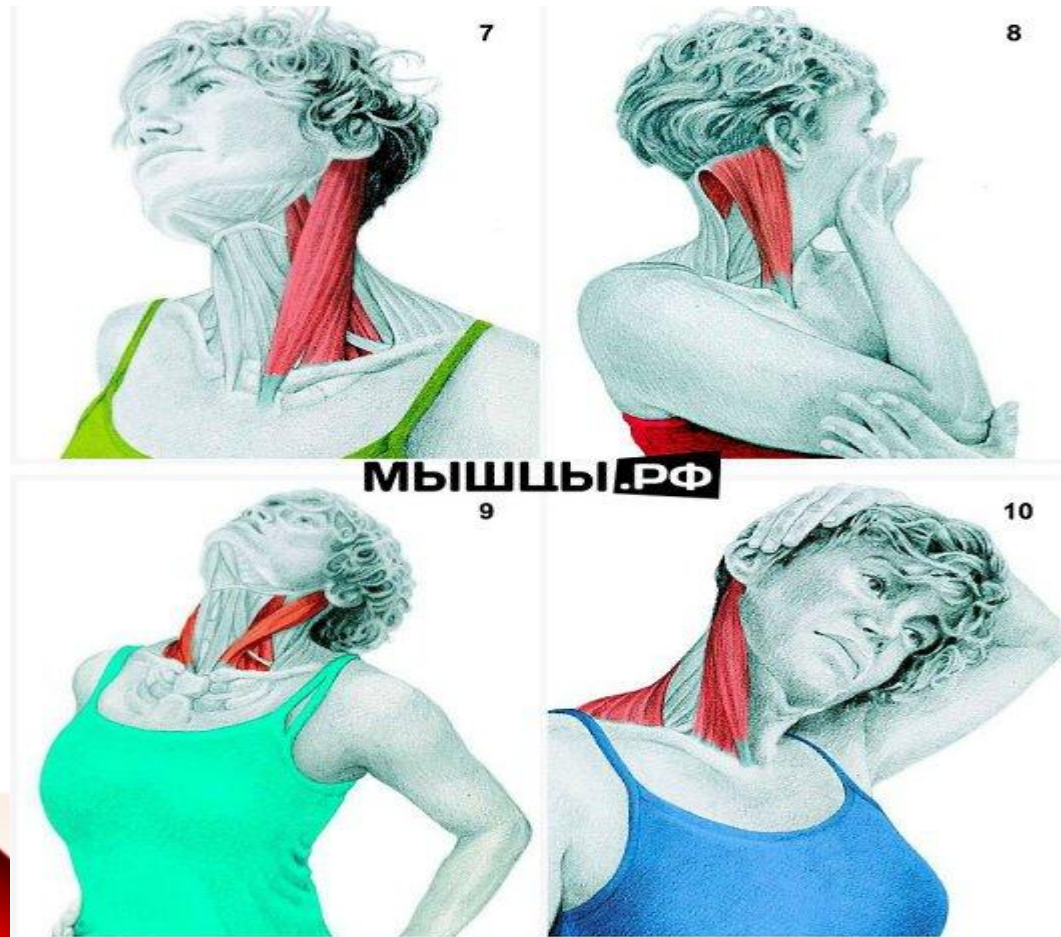
Упражнения	Младшая группа (до 12 лет)	Старшая группа (от 12 лет)
1) Прыжки на месте с хлопком над головой и ногами врозь	Девочки 50 раз Мальчики 70 раз	100 раз
2) Отжимания от пола (если от колен в 2 раза больше)	Д – 10 раз, М – 20 раз	20 раз
3) Приседания (руки перед собой или за головой)	Д – 20 раз, М – 30 раз	30 раз
4) Пресс (лёжа, ноги согнуты, руками тянемся к коленям)	Д – 20 раз, М – 30 раз	30 раз
5) Планка на локтях	Д – 50 сек., М – 1,10 мин	1,20 мин
Отдых	2 минуты	
6) Прыжки с поворотом на 180°	Д – 40 раз, М – 60 раз	80 раз
7) Отжимания от возвышенности (стула/дивана не выше пояса)	Д – 15 раз, М – 25 раз	30 раз
8) Выпады на месте, переставляю ноги поочерёдно	Д – 20 раз, М – 30 раз	40 раз
9) Пресс с подъёмом прямых ног	Д – 20 раз, М – 30 раз	35 раз

Упражнения	Младшая группа (до 12 лет)	Старшая группа (от 12 лет)
10) Планка на прямых руках	1 минута	1,30 минуты
Отдых	2 минуты	
11) Отжимания от пола (если от колен в 2 раза больше)	Д – 20 раз, М – 30 раз	35 раз
12) Приседания с выпрыгиванием на месте	Д – 25 раз, М – 35 раз	40 раз
13) Пресс с подъёмом ног	Д – 30 раз, М – 40 раз	45 раз
14) Альпинист (упор как в планке на руках, колено к груди, каждую ногу попеременно)	-	40 раз
15) Подъём ног на носках с перекатом на пятку (для икроножных мышц)	-	50 раз

ЗАМИНКА (РАСТЯЖКА)

ОБЯЗАТЕЛЬНО

- 1) Тянем шею – голову вправо-влево (по 3 раза на каждую сторону, по 5 секунд каждый раз), также повороты и наклон вперед;





Плечи



Грудь



Шея



Бедра



Предплечье



Спина



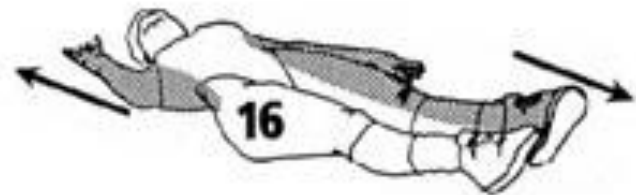
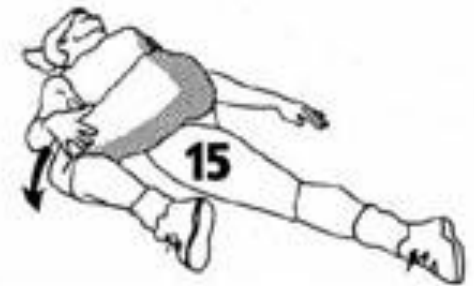
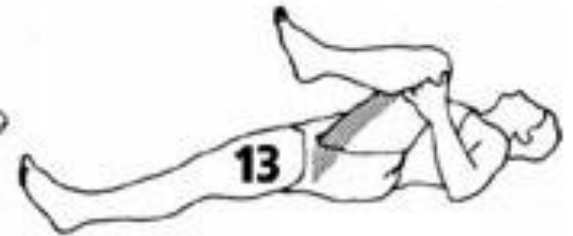
Низ спины



Квадрицепс



Трицепс



СЛЕДУЮЩАЯ ТЕМА «ВИДЫ ТУРИЗМА»

Предлагайте свой вариант тем, которые вам интересны