**Задания для самостоятельной работы обучающимся по программе**

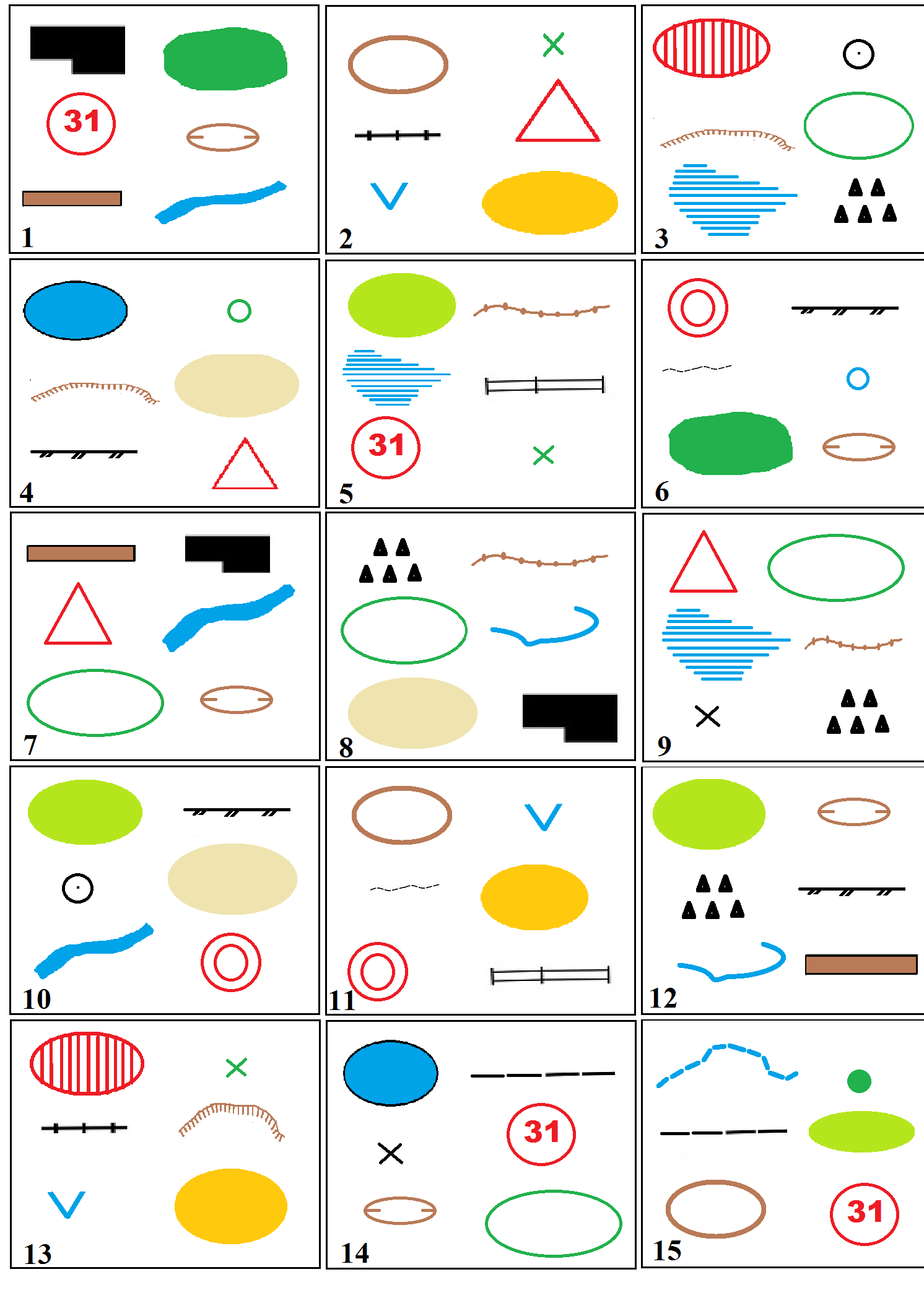
**«Основы спортивного ориентирования и туризма»**

**ПДО Пчелинцев А.Е.**

**23-29 ноября**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задание** | **Способ выполнения** | **Контроль** |
| **1** | **Ориентирование на местности, в заданном направлении, схема дистанции ниже.** | **Индивидуально (3 класс) или с родителями (1-2 класс)**  **Старт рядом с остановкой «ул.Лебедева» мк-н Нагорный, смотри схему. КП обозначены белыми бумажными листочками, закрепленными скотчем. Финиш на «Пушкинском» мостике. Время прохождения сообщается по почте:** **azimut-iola@yandex.ru** | **Время прохождения дистанции сообщается педагогу** |
| **2** | **Знаки спортивных карт** | **Индивидуально по раздаточному материалу.** | **Ответы задания сообщаются педагогу** |
| **3** | **Физическая подготовка** | **Индивидуально, ежедневно: по 10-15 мин. зарядка, пример см. ниже.**  **1-3 часа прогулка на свежем воздухе.** |  |
| **4** | **Основы туризма** | **Индивидуально. Повторить вопросы: Палатка и ее установка, костры и их виды, заготовка дров для костра, оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего.** | **Ответы задания сообщаются педагогу** |

**Задание по знакам спортивных карт: Назвать изображенные знаки (каждый день по три картинки). Изобразить их самостоятельно. Нарисовать с помощью условных знаков территорию своего двора.**

****

**Зарядка:**

**1. Потягивание.**

**Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)**

**2. Ходьба на месте.**

**Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)**

**3. Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).**

**4. Вращения.**

**Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)**

**5. Ноги врозь, руки за головой.**

**Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).**

**6. Наклоны вперед.**

**Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч. 1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны.2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.**

**7. Касание пола.**

**Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.**

**8. Выполнить 10—20 приседаний.**

**9. Расслабление.**

**Делается 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.**

**Вопросы по основам туризма:**

**1.Назовите виды костров и правила их разведения.**

**2.Техника безопасности при разведении костра.**

**3.Первая помощь при небольших (капиллярных) кровотечениях.**

**4.В каком месте лучше установить палатку?**

**5.Каким образом переносят тяжело пострадавшего?**

**Дистанция:**