**Задания для самостоятельной работы обучающимся по программе**

**«Основы спортивного ориентирования и туризма»**

**ПДО Пчелинцев А.Е.**

**30 ноября-6 декабря**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задание** | **Способ выполнения** | **Контроль** |
| **1** | **Ориентирование на местности по выбору, схема дистанции ниже.** | **Индивидуально (3 класс) или с родителями (1-2 класс)**  **Старт в конце «Аллеи здоровья», финиш рядом с остановкой «Петрова». На местности обозначены только КП с 1 по 8 желтым цветом Дистанция будет поставлена 30 ноября.**  **Время прохождения сообщается по почте:** **azimut-iola@yandex.ru** | **Время прохождения дистанции сообщается педагогу** |
| **2** | **Знаки спортивных карт** | **Индивидуально по раздаточному материалу.**  **Назвать основные отличия зимних карт по ориентированию от летних.** | **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: узлы, применяемые в туризме, личное и общее походное снаряжение и требования к нему, правила поведения в лесу, техника безопасности в зимнее время года в условиях гололеда и падения наледи с крыш, тонкого льда на водоемах, техника безопасности в условиях эпидемии ОРВИ.** | **Ответы задания сообщаются педагогу** |

**Задание по знакам спортивных карт:**

**1. На нашем сайте в методических материалах поиграть в игру на развитие памяти на примере дистанции по ориентированию.** **(http://azimut-ola12.mcdir.ru).**

**2. Назвать основные отличия зимних карт по ориентированию от летних.**

**3. В чем отличие ориентирования по выбору и в заданном направлении.**

**Чтобы ответить на 2,3 вопросы сравните карту прошлого задания с картой этого задания.**

**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. Узлы, применяемые в туризме, требования к узлам. Можно посмотреть методический материал на нашем сайте –видеофильм по узлам (http://azimut-ola12.mcdir.ru).**

**2. Личное и общее походное снаряжение и требования к нему.**

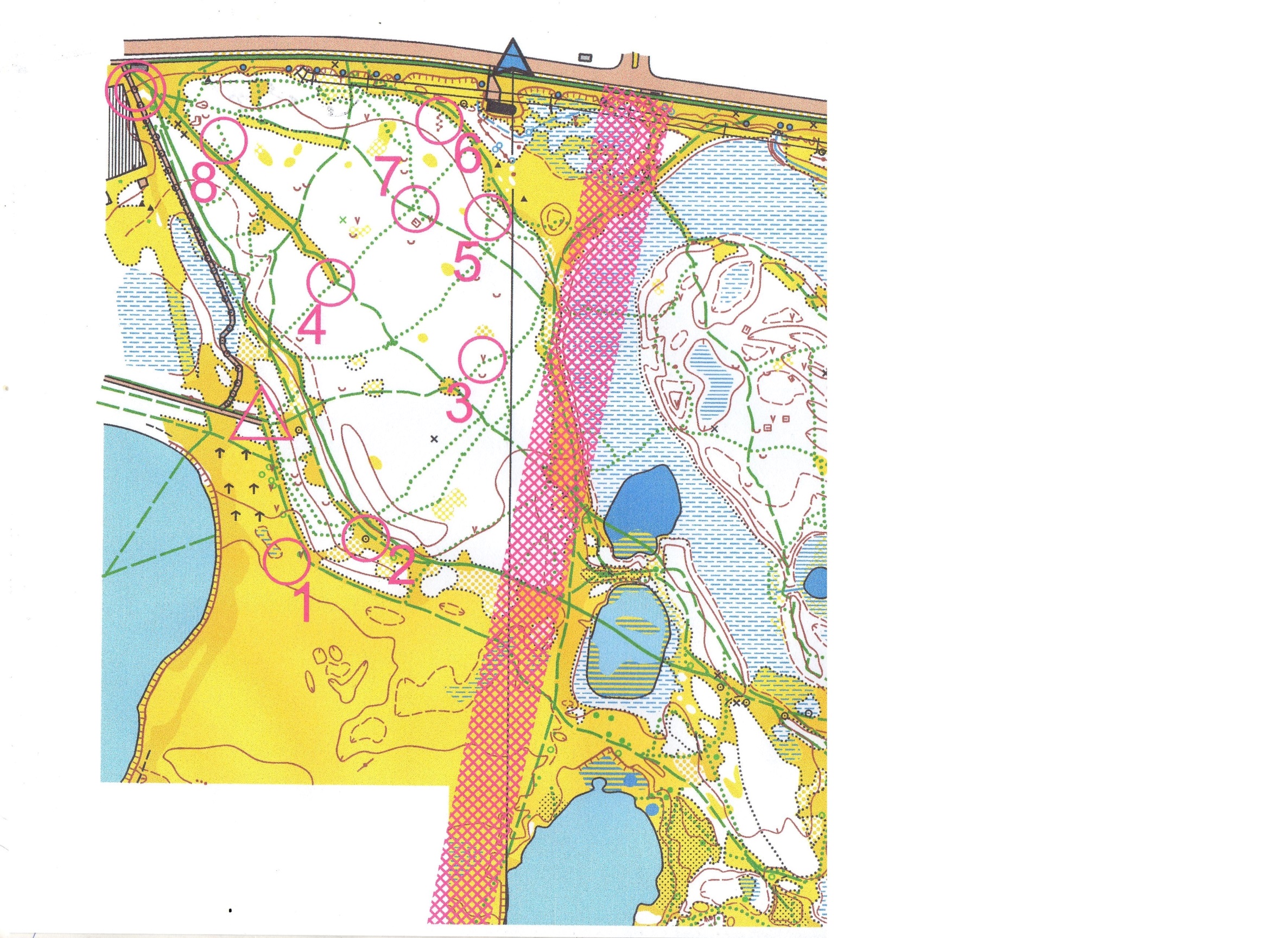
**3. Правила поведения в лесу.**

**4. Техника безопасности в зимнее время года в условиях гололеда и падения наледи с крыш, тонкого льда на водоемах.**

**5. Техника безопасности в условиях эпидемии ОРВИ.**

**Дистанция:**

**На лед не выходить!!! На стройку не ходить!!! (заштрихована красным цветом).**

****