

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Бузулука
«Центр детского творчества «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» мая 2024 г.
Протокол №2

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»
О.Ю. Гостева
Приказ № 01-07/30
от «28» мая 2024 г.



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвиваю-
щая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы спортивного туризма»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 21 день (одна лагерная смена)

Автор-составитель:
Плющенко Дина Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Бузулук, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	5
	1.3. Актуальность программы	5
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	7
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
	3.1. Учебный план	8
	3.2. Содержание учебного плана	9
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	11
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	16
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	17
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	17
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	21
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы к краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы спортивного туризма»	27
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)	33
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	35

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» имеет **туристско-краеведческую направленность**. Содержание программы предполагает обучение начальным туристским навыкам, а также развитие познавательного интереса учащихся в области краеведения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*»);
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий».

Методические рекомендации:

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

– Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

1.2 Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм освоения материала, минимальную сложность предлагаемого для изучения содержания программы.

1.3 Актуальность программы

Актуальность программы «Основы спортивного туризма» определяется запросом со стороны детей и их родителей, а также общества на программы туристско-краеведческого направления. В процессе реализации программы, обучающиеся получают широкий спектр туристических знаний и умений по нескольким направлениям: основы туризма, спортивное ориентирование, медицина, туристские навыки, туризм и краеведение. А в ходе однодневного похода обучающиеся закрепляют полученные знания.

1.4 Отличительные особенности программы

Нами были проанализированы краткосрочные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы туристско-краеведческой направленности: «Юные туристы» Лобанов Р.С., и программа «Надежда» Девяткина Л.Н. Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в обучающиеся получают возможность приобрести не только общие начальные туристские навыки (туристская составляющая), но и повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая) и экологии.

1.5 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» рассчитана на детей 10-15 лет. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста (Приложение 1.)

1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана одну летнюю оздоровительную смену – 21 день.

1.7 Формы организации образовательного процесса

Основными формами организации деятельности обучающихся в рамках образовательного процесса являются: индивидуальные, групповые, фронтальные – работа в микрогруппах.

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, поход.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы спортивного туризма» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: Сферум, ВКонтакте.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (офлайн и онлайн-консультации, мастер-классы, творческие студии, конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ и другое) и технических средств обучения, а также предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8 Режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю по одному академическому часу часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Всего – 12 часов.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование позитивных жизненных ценностей через включение в туристско-краеведческую деятельность в летний оздоровительный период.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний и умений по организации бивуака, спортивному ориентированию и топографии, оказанию первой доврачебной помощи, технике безопасности на занятиях, соревнованиях и в походе;

- сформировать технические и тактические приемы преодоления препятствий;

- сформировать систему знаний о природе родного края, водного и воздушного бассейна.

Развивающие:

- развить физические качества детей и подростков;

- развить волевые и коммуникативные качества;

- развить познавательную и творческую активность детей и подростков.

Воспитательные:

- формировать чувства патриотизма, любви к природе, родному краю;

- формировать интерес к занятиям туризмом и спортом.

3. Содержание программы.

3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество			Формы аттестации контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов. Права и обязанности участников похода.	1	1	-	Опрос
2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	0,5	0,5	Практическое занятие
3	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	4	1	3	Практическое занятие
4	Организация походного бивака	2	1	1	Практическое занятие
5	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и само страховка	4	1	3	Соревнование
Итого:		12	4,5	7,5	

3.2 Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов. Права и обязанности участников похода.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях, соревнованиях, походах – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий, соревнований в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Форма контроля: опрос.

Тема 2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Походный травматизм. Профилактика травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка и т.д.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Форма контроля: практическое задание.

Тема 3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.

Теория. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Способы определения расстояний до недостижимых объектов. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Компас. Азимуты – прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт.

Практика. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Форма контроля: практическое задание.

Тема 4. Организация походного бивака.

Теория. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика. Развертывание лагеря. Обучение пользованию снаряжением.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 5. Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и самостраховка.

Теория. Понятие «самостраховка» и «командная страховка», «сопровождающая веревка», «пункт страховки» (ПС), «промежуточный пункт страховки» (ППС), «опасная зона» (ОЗ), «безопасная зона» (БЗ). Организация командной страховки. Особенности командной страховки через сухой овраг и водное препятствие. Понятие «контрольное время» (КВ), «зона отсечки» (ЗО), «рабочая зона» (РЗ), «технический прием» (ТП). Особенности крепления сопровождающей и страхующей веревки к индивидуальной страховочной системе при переправе через сухой и мокрый овраг. Технические этапы 2-3 класса дистанции: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика. Пристегивание самостраховки к перилам спуска, подъема, параллельным, навесной переправы, ПС. Отработка командной страховки на параллельной и навесной переправе. Командная страховка при переправе через «сухой овраг», «водное препятствие». Командная страховка через верх-

ний ПС на высоте 1,5 м, 2-3 м. Отработка имитации срыва участника и роль при этом командной страховки. Работа в группе 6 человек и индивидуально.

Совершенствование техники преодоления препятствий: подъем, спуск, траверс, переправы по бревну, навесной и параллельной переправе, вброд по перилам и с альпенштоком. Отработка и совершенствование техники движения ног и рук, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: переправа по перилам с усом само-страховки (параллельная переправа, бревно, брод, подъем, траверс), отработка способов крепления центрального карабина к навесной переправе, техника крепления к перилам на спуске. Техника движения. Особенности командной страховки. Работа группами и индивидуально. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вя-зание узлов.

Форма контроля: соревнование.

4. Планируемые результаты

В процессе реализации программы обучающиеся будут *знать*:

- особенности организации бивуака;
- условные обозначения на топографических картах;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и в походе;
- природу родного края, особенности водного и воздушного бассейна.

уметь:

- организовывать бивуак;
- читать топографические и спортивные карты, ориентироваться на местности;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- уметь преодолевать препятствия, страховаться.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа В дистанционном формате: беседа	1	Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов. Права и обязанности участников похода.	Учебный кабинет	Беседа В дистанционном формате: Беседа
2.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
3.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
4.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
5.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет

6.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
7.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Организация походного бивака	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
8.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Организация походного бивака	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
9.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и самостраховка	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
10.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и самостраховка	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
11.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и самостраховка	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет

12.				Практическое занятие д/ф – индивидуальное офлайн занятие	1	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и самостраховка	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фото, видеоотчет
-----	--	--	--	--	---	--	--------------------------	---

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективности образовательного процесса необходимо:

1. Туристическое снаряжение:

- индивидуальные страховочные системы;
- карабины;
- жумары;
- фрикционные спусковые устройства;
- веревки d от 6 до 10 мм;
- каски;
- перчатки;
- компостеры, призмы;
- палатки;
- костровое снаряжение.

В данный перечень включен: минимальный набор личного и группового снаряжения, достаточный для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму группы обучающихся; оборудование общего туристского назначения в расчете на группу обучающихся; оборудование для соревнований по спортивному ориентированию и предметы личного и группового снаряжения для походов, которые используются как образцы и (или) для отработки практических навыков.

2. Дидактический материал, состоящий из коллекции топографических спортивных карт, иллюстраций, научно-справочной литературы, учебных видеофильмов.

3. Техническое оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- принтер.

4. Полигон для практических занятий на местности: спортзал, овраги, лесопосадки, площадка с твердым покрытием (для вело дистанций).

Информационное обеспечение:

– образовательные мультимедийные презентации, разработанные в соответствии с темами программы;

– аудиовизуальные ресурсы (аудиозаписи, учебные фильмы на цифровых носителях)

– электронные образовательные ресурсы:

<https://poisk-ru.ru/s23520t7.html> - Основные принципы туристской подготовки

https://tourlib.net/statti_tourism/chernikova.htm - История развития туризма

https://studopedia.su/14_95835_lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snaryazhenie.html - Личное и групповое туристское снаряжение

https://tkmgtu.ru/library/Топография_и_Ориентирование._Лекция - Топография и ориентирование

https://bigenc.ru/domestic_history/text/2105499 - Краеведение

<https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/peshekhodnyi-turizm/> - Пешеходный туризм

<https://infourok.ru/pervaya-dovrachebnaya-pomosch-v-pohode-gigiena-yunogo-turista-3279069.html> - Основы гигиены и первая доврачебная помощь

<https://studfile.net/preview/3003758/page:30/> - Общая и специальная физическая подготовка

https://skitalets.ru/information/books/nachalnaya-turistskaya-i-sudeyskaya-podgotovka-v-turistskoy-sektsii-kollektiva-fizicheskoy-kultury-2410_4658 - Начальная судейская подготовка

<https://surviva.ru/orientirovanie/kak-orientirovatsya-na-mestnosti> - Способы ориентирования

При освоении программы используются видеofilмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и года Оренбурга. Источником информации для изучения данного раздела служит также сайт «История Оренбуржья» http://orenkraeved.ru/images/biblioteka/istoriya_i_kraevedenie/istoriya_orenburzhiya/istoriya_orenburzhiya.pdf.

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы, размещенные в сети интернет: группа VK «Туристский клуб «Следопыт» (сайт <https://vk.com/sledopyts>).

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональную переподготовку по направлению деятельности и удостоверение инструктора по детско-юношескому туризму, а также опыт прохождения туристского спортивного похода 3 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму. Педагог имеет 2 взрослый разряд по спортивному туризму, является судьей 2ССК.

3. Формы аттестации/контроля по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы спортивного туризма»

При реализации программы используется несколько видов контроля:

- входной – проводится в начале изучения программы в форме тестирования. Оценивается по трём показателям (низкий, средний, высокий уровни);

- текущий – проводится после изучения каждой темы; предусматривает различные диагностические процедуры по усвоению программного материала и личностного развития учащихся во время занятий

в форме тестов, кроссвордов, опроса, контрольных заданий, творческих работ, практических заданий, соревнований и т.д.;

- итоговая аттестация по завершении обучения проходит в форме участия в походе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, зачетные книжки и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, защита творческих работ, конкурс, отчет, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивного туризма» разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

5. Методические материалы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,

- контрольное занятие: проводятся после прохождения части программного материала;

Для реализации программы применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформах Сферум, ВКонтакте в форме занятия, беседы, выполнения практического задания с дистанционным предоставлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются – презентации, виртуальные экскур-

сии, журналы, подборки книг, наглядные пособия (карточки), видеоматериалы. Каким образом устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При подготовке к онлайн-обучению некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др.). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводится гимнастика для глаз через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 3).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

При проведении занятия предусмотрены физкультминутки. Своевременное их проведение способствует не только предупреждению локального утомления, но и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 4).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

6. Список литературы

1. Архандеева, Г.А. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочанцев. – Кемерово: Кемерововуиздат, 2011. – 84 с.
2. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе / В.Г. Варламов. – М.: ЦРИБ «Турист», 2013. – 78 с.
3. Волович, В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. Советы туристу / В. Г. Волович. – М.: Знание, 2011. – 190 с.
4. Интерактивные формы работы с детьми и подростками по профилактике детского травматизма в условиях оздоровительного лагеря: Сбор-

ник материалов из опыта работы ВДЦ «Орленок» / Авт.-сост. А.А. Киреева. М.: АПКИППРО, 2013. – 68 с.

5. Калошина, Н.В. Спортивный туризм: учебное пособие. / Н.В. Калошина. – М.: Советский спорт, 2011. – 139 с.

6. Константинов Ю.С. Из истории российского детско-юношеского туризма в системе образования детей//Детско-юношеский туризм и краеведение России//Ю.С. Константинов – 2013, № 3(74) – 4-12 с.

7. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стереотип / Ю.С. Константинов – М.: ФЦДЮТиК, 2011. – 600 с.

8. Константинов, Ю.С. Спортивное ориентирование: программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов – М.: Советский спорт, 2011. – 216 с.

9. Константинов, Ю.С. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. – М.: Советский спорт, 2012. – 324 с.

10. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. – 112 с.

11. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е издание переработанное и дополненное/А.А. Коструб. – М.: «Профиздат», 2011. – 256 с.

12. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – С-Пб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2012. – 240 с.

13. Маслов, А.Г. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТиК, 2002. – 32 с.

14. Мэйсон, Э.М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. / Перевод с английского Н. Григорьевой. – М.: Аквариум, 2011. – 160 с.

15. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2012. – 80 с.

16. Фалевский, С.В. Основы спортивного ориентирования: пособие для начинающих спортсменов. / С.В. Фалевский – Киров: Волго-Вятское книжное издательство, Кировское отделение, 2012. – 64 с.

17. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста. / А.Н. Шабанов – М.: Вече, 2010. – 464 с.

Возрастные и психологические особенности детей

Возрастные и психологические особенности детей среднего школьного возраста (10-11 лет-14-15 лет)

Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет – периодом между детством и юностью. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

В физиологическом развитии подростковый возраст характеризуется тремя особенностями:

а) бурным ростом массы тела и отставанием в развитии сердечно-сосудистой системы, что приводит к диспропорции, обуславливающей быструю утомляемость, раздражительность;

б) половым созреванием, которое сопровождается развитием желез внутренней секреции, повышенной возбудимостью, что усложняет работу с подростками;

в) развитием и завершением окостенения скелета и костно-мышечной системы, что оказывает существенное влияние на развитие телосложения подростка.

Социальный статус подростка остается прежним. Все подростки продолжают учиться в школе и находятся на иждивении родителей или государства. Отличия отражаются скорее во внутреннем содержании. Иначе расставляются акценты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.

Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослым права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего – во внешнем облике, в манерах.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

К старшему подростковому возрасту взрослый для ребенка начинает играть роль помощника и наставника. В учителях ребята начинают ценить не только личностные качества, но и профессионализм, разумную требовательность.

Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием или даже неспособностью взрослых (прежде всего – родителей) понять и принять это. Особенно характерен в этом отношении младший подростковый возраст.

Для этого возраста часто характерным является определенное отчуждение от взрослых и усиление авторитета группы сверстников. Такое поведение имеет глубокий психологический смысл. Чтобы лучше понять себя, необходимо сравнивать себя с подобными. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период времени становится очень сильным. В отношениях со сверстниками младшие подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя. В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния.

Стиль взаимоотношений подростка с родителями, существующий в семье, оказывает большое влияние на развитие личности и на формирование стиля отношений подростка к другим людям, в частности сверстникам. Авторитарный тип семейного воспитания приводит к тому, что подросток, где, как ему кажется, он ненаказуем, жестко общается со сверстниками, явно демонстрирует свою свободу, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посторонними людьми такой подросток или беспомощно застенчив, или расхлябанно дурашлив и неуважителен. Подросток из семьи с попустительским стилем воспитания в своем поведении со сверстниками зависим от других, от внешних влияний. Если ребенок попадет в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения. Демократический тип воспитания наилучшим образом влияет на формирование отношений со сверстниками. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

К старшему подростковому возрасту, расстановка акцентов вновь изменяется. Так, подросток к 13-15 годам уже становится более взрослым, ответственным. Начинает разрушаться внутригрупповое общение со сверстниками, происходит углубление и дифференциация дружеских связей на основе эмоциональной, интеллектуальной близости подростков.

В начале отрочества меняется внутренняя позиция по отношению к школе и к учению. Так, если в детстве, в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большей мере занимают собственно взаимоотношения со сверстниками.

Именно взаимоотношения становятся основой внутреннего интереса в отрочестве.

Однако, придавая особое значение общению, подросток не игнорирует и учебную деятельность. Подросток, подрастая, уже готов к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это импонирует, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

Важным стимулом к учению младших подростков является стремление занять определенное положение в классе, добиться признания сверстников. При этом для подростка продолжают иметь значение оценки, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. В старшем отрочестве многие подростки испытывают потребность в профессиональном самоопределении, что связано с общей тенденцией этого возраста найти свое место в жизни. Поэтому стимулом к учению у них может выступать и истинный интерес к предмету, и прагматическая цель – необходимость знания определенных предметов для поступления в другие учебные заведения.

Учебная деятельность, а также трудовая и общественно-организационная объединяются в общественно значимую деятельность, которая, по мнению В.В. Давыдова, становится ведущей в подростковом возрасте. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом. Активное осуществление общественно значимой деятельности способствует удовлетворению потребности в общении со сверстниками и взрослыми, признанию у старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению, согласно выбранному идеалу. В деятельности общения, а также общественно значимой деятельности происходят и возрастные психологические изменения у подростка.

Так, развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям (стадия формальных операций по Ж. Пиаже), которые мало доступны детям более младшего возраста. Часто период становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования. Задача школьного психолога – показать учителям и родителям значимость этого феномена для личностного развития подростков. Это связано с тем, «что он совпадает с периодом развития самосознания. В это время подростки и юноши начинают активно интересоваться проблемами общения, самосовершенствования, поиска смысла жизни, социальной справедливости и т. д. Нередко они выходят на уровень анализа вечных философских истин, не находя решения вопросов, стоящих перед ними».

Школьный психолог сталкивается иногда со значительными трудностями, когда явление теоретизирования необходимо отличить от симптоматики, свидетельствующей о психическом заболевании. В этом случае необ-

ходима консультация подростка у психоневролога. По данным психиатров, в подростковом возрасте нередко возникает шизофрения. Как отличить феномен теоретизирования от нарушения мышления при шизофрении? Нарушения мышления при шизофрении проявляются не только в резонерстве и повышенной рефлексии. При ней наблюдается ряд других явлений – разорванность мысли, логические соскальзывания, вычурность рассуждений, парализм, опора в рассуждениях на случайные, странные ассоциации, аутичность мышления, наплыв мыслей, остановка мыслей и т.д. Одновременно определенные нарушения затрагивают и другие сферы личности. Наблюдаются парадоксальность поступков, наличие странных интересов, эмоциональная уплотненность и прочее.

В подростковом возрасте качественным преобразованиям подвергается личность ребенка: развивается рефлексия, изменяется содержание самооценки, формируется чувство взрослости и др.

Развитие рефлексии характеризуется повышенной склонностью к самонаблюдению. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других. На основе рефлексии развивается самосознание – главная черта психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста.

Одной из форм проявления самосознания является чувство взрослости – стремление быть и считаться взрослым. Важным показателем чувства взрослости является наличие у подростков собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам в семье.

У подростка также происходит формирование «Я-концепции» – системы внутренне согласованных представлений о себе. При этом процесс формирования «образа-Я» сопровождается сильным аффективным переживанием. Особого внимания заслуживает эмоциональный компонент самооценки подростка. Развитие самооценки связано с анализом своих переживаний, обусловленных как внешними, так и внутренними стимулами: собственными мыслями, ожиданиями, установками. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они уникальны и неповторимы. Подобные мысли повышают у них обостренное чувство одиночества. В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представление о себе стабилизируется и образует целостную систему – «Я-концепцию». У части детей «Я-концепция» может формироваться позже, в старшем школьном возрасте. Но в любом случае это важнейший этап в развитии самосознания.

В подростковом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда – потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой – быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении.

Практика показывает, что лишь у незначительного числа учащихся средних классов интересы перерастают в стойкие увлечения, которые затем развиваются в старших классах в период профессионального самоопределения. Часто виной тому является поведение родителей, которые не способствуют развитию стойких интересов у своих детей: подтрунивают над ними, когда у тех что-то не получается, внушают ребенку, что у него нет способностей к тому делу, которое его интересует.

Просветительская работа школьного психолога среди родителей способна помочь их детям сориентироваться в своих интересах для дальнейшего их развития.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется поношенной чувствительностью. У младших подростков повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших – со взрослыми.

Типичными чертами подростков также являются раздражительность и возбудимость, эмоциональная лабильность. Особенно это характерно для младших подростков, переживающих пубертатный кризис. Эмоции подростков более глубокие и сильные, чем у детей младшего школьного возраста. Особенно сильные эмоции вызывает у подростков их внешность. Повышенный интерес подростков к своей внешности составляет часть психосексуального развития ребенка в этом возрасте.

Итак, если подытожить возрастные особенности, то можно сказать, что подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка, по мнению многих психологов, является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность. И из-за непонимания родителями детей возникают конфликты в общении. В связи с этим возникает неудовлетворенность в общении, которая компенсируется в общении со сверстниками, авторитет которых играет очень значимую роль. Возникает потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом, отвращение к необоснованным запретам. Подросток становится восприимчивым к промахам учителя. Кроме того, у него ярко выражена эмоциональность. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других, насколько он похож на них.

Психологические задачи подростков этого возраста могут быть определены как задачи самоопределения в трех сферах: сексуальной, психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной) и социальной. Проблемы этого возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения шести основных потребностей: физиологической потребности, дающей импульс физической и сексуальной активности подростков; потребности в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потреб-

ности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе, в проверке своих возможностей; наконец, потребности в самореализации и развитии собственного Я.

**Оценочные материалы к краткосрочной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы
спортивного туризма»**

Тест «Что берем с собой в поход?»

Выберите то, что нужно в походе.

1. Из личного снаряжения нужно:
 - штормовой костюм; - тапочки; - кроссовки;
 - головной убор; - накидка от дождя; - пижама.
2. Из группового снаряжения нужно:
 - палатки; - топор; - ведра;
 - игральные карты; - книги; - лопата.
3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужно:
 - костровой комплект; - спички; - вилки;
 - канистры с бензином; - кружки; - чайник.
4. В ремнабор нужно:
 - ножницы;
 - игла с ниткой;
 - карандаши;
 - изолента;
 - веревка;
 - булавка.
5. В аптечке нужно:
 - уголь активированный;
 - марганцовка;
 - лейкопластырь;
 - бинт и вата;
 - аспирин;
 - но-шпа.

Задание: продолжите список необходимых вещей в походе.

Тест на выживание для юных туристов

1. Для холодного климата лучше всего подходит:
 - тельняшка; - фужайка;
 - двухслойный вязаный свитер.
2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:
 - внизу; - наверху; - на себе.
3. Спички можно защитить, опустив их головки в:
 - бензин; - керосин; - парафин.
4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в:

- пище; - огне; - воде.
- 5. При поисках воды копайте яму в том месте, где: - трава наиболее зеленая; - камни наиболее крупные; - проходят звериные тропы.
- 6. Если спички отсырели:
 - потрите их о лезвие ножа; - потрите их о мочку уха; - потрите их о волосы.
- 7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях: - в воде; - на деревьях; - в земле.
- 8. При возникновении боли в желудке: - ложитесь животом вверх; - интенсивно массируйте мышцы живота; - пейте как можно больше теплой воды.
- 9. Если одежда загорелась:
 - бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;
 - попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;
 - сбейте пламя ветками дерева.
- 10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:
 - кричите и делайте резкие движения;
 - демонстративно повернитесь к нему спиной;
 - замрите и медленно отступайте, разговаривая с ним самым спокойным голосом.

Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

1. В лесу стоит, не растет, не пугает, а от холода спасает.
 - кормушка; - дерево; - дом лесника.
2. Весь век крыльями машет, а взлететь не может.
 - турист;
 - мельник;
 - лесник.
3. Весной веселит, летом холодит, осенью кормит. - дерево; - кустарник; - цветок.
4. 100 братьев строго в ряд стоят и друг другу помогают – территорию охраняют.
 - болото; - озеро; - река.
5. Стоит сторож над водой, седой качает головой.
 - камыш;
 - лесничий;
 - деревья.
6. Зимой спит, летом журчит.
 - ручей;
 - озеро;
 - болото.

Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зеленый цвет на топографических планах и физических картах?
5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?
8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт	3	Сердечно – сосудистое
4	Перекись водорода 3%	4	Перевязочное
5	Облепиховое масло	5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол	6	Обезболивающее
7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое

9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее
		14	Антигистаминное (противоаллергическое)

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

Викторина «Питание»

В пустых клетках пометить продукты, запрещенные к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	Название продукты	Отметка отвечающего
1	Салаты	
2	Вареные колбасы	
3	Шоколад, мед	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пища, оставшаяся от предыдущего приема	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населенного пункта 100- 150 км.

Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	

8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8,1,7, 9, 6, 5

ЦЕЛЬ: выявить портрет выпускника.

1. Продолжи, пожалуйста, следующие предложения:

Хорошая жизнь-это...

Счастливым человек - это тот, кто...

Больше всего я ценю в людях...

Смысл моей жизни заключается в том, что...

2. Укажи, какие из перечисленных ниже целей жизни и качеств человека для тебя являются важными. Обведи кружком ниже каждого выражения одну цифру, которая будет твоим ответом.

Цифры обозначают:

1 - совсем неважно;

2 - почти неважно;

3 - немного важно;

4 - довольно важно;

5 - очень важно.

Самостоятельность

- как независимость в суждениях и оценках 1 2 3 4 5

- уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений) 1 2 3 4 5

- материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) 1 2 3 4 5

- здоровье (физическое и психическое) 1 2 3 4 5

удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени) 1 2 3 4 5

- интересная работа 1 2 3 4 5 - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 1 2 3 4

- свобода как независимость в поступках и действиях 1 2 3 4 5

- хорошие и верные друзья 1 2 3 4 5

- красота (переживание прекрасного в природе и искусстве) 1 2 3 4 5

- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, интеллектуального развития) 1 2 3 4 5

- счастливая семейная жизнь 1 2 3 4 5

- творчество (возможность творческой деятельности) 1 2 3 4 5

- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) 1 2 3 4 5

- активная, деятельная жизнь 1 2 3 4 5

равенство (братство, равные возможности для всех) 1 2 3 4 5

3. Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: Где ты можешь в наибольшей мере проявить себя и свои способности (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- на уроке;
- в общественных делах;
- на занятиях кружка, клуба, секции;
- при проведении досуга;
- нигде;
- где еще (допиши)

4. Как ты думаешь, где тебя больше уважают и понимают (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- дома;
- в классе;
- в кружке, клубе, секции;
- в компании друзей;
- нигде;
- где еще (допиши)

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения
(СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо,

вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)
при дистанционной форме обучения
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультурминуток:

Физкультурминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновре-

менно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.