

Тема: Маршрут спортивного водного похода 1-ой категории сложности по
р. Чусовая

Задание для группы первого года обучения:

1. Найти в интернете карту местности. Замерить километраж похода по дням и общий за весь поход;
2. Произвести взвешивание личного тур. снаряжения для данного похода, исключив из взвешивания рюкзак, коврик и спальник.
.Время проведения похода: 10.06-16.06.2020 г. Продолжительность -7 дней.
Активная часть маршрута:

1-ый день: с. Мартьяново до кам. Пещерный;

2-ой день: кам. Пещерный-село Сулем-остров Гилевский;

3-ий день: Остров Гилевский-село Усть-Утка-кам. Дыроватый;

4-ый день: кам. Дыроватый-р. Большой Журавлик-кам. Сплавщик;

5-ый день: кам. Сплавщик-кам. Новиков-пос. Кын-кам. Мултык;

6-ой день: кам. Мултык-Дневка;

7-ой день: кам. Мултык-д. Заречная-с. Верх. Ослянка

Итого км?

Для замера использовать карту масштаба не мельче чем 1:100000.

Возможно использование для замера путеводителя «Путешествуем по Чусовой». Автор-Савенко Е. В. или путеводитель «Река Чусовая». Уральская картографическая компания.

Для замера расстояния использовать нитку и линейку. Фото-видео материалы-<https://mir-tourista.ru/statyi/sportivnyj/vodnyj/splav-po-reke-chusovaya.html>.

Задание по физ. подготовке:

1. В домашних условиях разминка 10-15 минут;
2. Первая группа упражнений на мышцы пресса-10-15 минут;
3. Вторая группа упражнений на мышцы плечевого пояса, рук, мышц груди и спины: отжимание различными способами 10-15 минут;

4. Третья группа упражнений на мышцы голенистопа, икроножные, бедра: прыжки через препятствия 10-15 минут;
 5. Четвертая группа упражнений растяжка 10-15 минут.
- Между группами упражнений отдых 2-3 минуты-восстановление дыхания. Желательно занятия в домашней обстановке чередовать (день через день с 45-минутной пробежкой). Необходимо сделать видеосюжеты по физ. подготовке.
- Письменный отчет по выполнению 1-го задания и видеосюжеты по 2-му заданию необходимо послать на эл. почту Дома Детского творчества Ленинского района в раздел Турклуб. Тема эл. письма-Фамилия и имя ученика, выполнившего задание и кому: Якубовскому А. А.