

## Задание для группы 3-го года обучения

Тема: Маршрут летнего спортивного горного похода по Северному Уралу с 29.09 по 10.07.2020 г.

1. Найти в интернете карту местности, замерить километраж похода по дням и общий за весь поход;
2. Составить продуктовую смету похода на все дни;
3. Произвести взвешивание личного тур. снаряжения для данного похода, исключив из взвешивания рюкзак, коврик и спальник.

Активная часть:

1-ый день: Турбаза «Серебрянский камень»-р. Лобва-р. Чернушка-верховье р. Чернушка до широтной просеки, пересекающей перевал между Васильевским камнем и Казанским камнем;

2-ой день: Верховье р. Чернушка - широтная просека в направлении Васильевского камня-траверс от Васильевского камня на вершину Казанского камня-траверс через перевал с Казанского камня на гору Семичеловечья-спуск по лесной дороге до пересечения с р. Катайка;

3-ий день: р. Катайка-р. Лобва-дорога Кытлым-Карпинск-лесная дорога к верховьям р. Катышер<sup>4</sup>

4-ый день: радиальный выход на Косьвинский камень;

5-ый день: лесная дорога к верховьям р. Катышер - меридианальная просека на север-широтная просека на восток-выход к р. Катышер-верховье р. Катышер под Конжаковским камнем;

6- ой день; верховье р. Катышер-Тылайский камень-траверс Конжаковский камень-перевал Иовский-граница лесотундры в верховьях р. Северный Иов;

7-ой день: Радиальный выход на Серебрянский камень;

8-ой день: Верховье р. Северный Иов-спуск по речной долине до третьего левого притока-подъем по притоку- вершина горы Буртым-спуск по северному плечу горы Буртым до лемсной дороги-р. Ломовая;

9-ый день: р. Ломовая-р. Лягушка-приток реки Каква из озера Зареченского;

10-ый день: приток р. Каква-отворот на пос. Каквинские печи-автодорога Кытлым-Карпинск;

11-ый день: Дневка;

12-ый день: Автотранспортом до Екатеринбурга.

Итого общий километраж? Километраж по дням указать на каждый день.

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

Возможно использование для замера атласа Свердловской области, составленного Уралаэрогеодезией в 2010 г.

Для замера расстояния использовать нитку и линейку. Фото-видео материалы- <https://nashural.ru/mesta/sverdlovskaya-oblast/konzhakovskij-kamen/?%2F%3Ffrom=relap>.

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.