

Тема: Соблюдение водно-солевого режима в походе

Подобрать для весенне-летних походов пластиковые поилки объемом не более чем 1 литр (можно термос, но он неудобен из-за излишнего веса). Какую воду можно употреблять в походных условиях? Для этого просмотреть записи темы: «Приготовление пищи в походных условиях». Обеззараживание воды в походных условиях:

<http://otkopai.ru/index.php?topic=79.0>

видео по запросу «Обеззараживание...».

Способы, отвлекающие от чрезмерного употребления жидкости в походе – просмотреть записи по теме: «Приготовление пищи в походных условиях». Не забывать также о средствах индивидуальной гигиены, просмотреть тему: «Вопросы гигиены в походе» от 06.02.2020 г.

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.