

Тема: Укладка многолитрового рюкзака для многодневного похода

Объем рюкзака от 80 до 120 литров. Составить список группового снаряжения и личного снаряжения. По порядку укладки и по принципам распределения необходимых в первую очередь вещей из тур. снаряжения посмотреть записи занятий: Личное и групповое снаряжение; Укладка рюкзака. Из-за возможности случайного оставления элементов снаряжения дома, перед укладкой все вещи, согласно списков группового и личного снаряжения, складываются на свободное пространство и по мере укладки в рюкзак вычеркиваются из списков. После укладки всех вещей в рюкзак ляжки и поясная разгрузочная система регулируются по антропометрическим параметрам туриста. Уложенный рюкзак сфотографировать отдельно и с туристом и послать на сайт Дома детского творчества.

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.