

Задание для группы 3-го года обучения

Тема: Укладка многолитрового рюкзака для спортивного комбинированного водно-горного похода.

Объем рюкзака от 100 до 120 литров. Составить список группового и личного снаряжения, используя темы занятий, и практический туристский опыт. Письменно объяснить порядок укладки в рюкзак необходимых элементов снаряжения. Собрать рюкзак, засняв это на видеоролик, выложив его на сайт ДДТ.

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.