

Задание для группы 3-го года обучения на период с 18-26.05.2020г.

Тема: Переоборудование катамаранов в тримаран.

Для переоборудования необходимо наличие как минимум трех баллонов. В походных условиях тримаран собирается из двух катамаранов и переоборудование занимает не более чем 2 часа. Как это происходит можно посмотреть на фото и видеосюжетах из архива турклуба. После просмотра фото и видеосюжетов надо составить собственный план переоборудования двух катамаранов в тримаран.

Всем обучающимся в группе 3-го года обучения еще раз проверить необходимость прививки против клещевого энцефалита по записям в прививочном сертификате. В районной детской поликлинике узнать график работы прививочного кабинета и наличие необходимого прививочного материала. Если прививка будет поставлена – не забыть взять справку о вакцинации.

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.