

Задание для группы 1-го года обучения на 27-31 мая 2020 г.

Тема: Катамаран. Управление катамараном.

Чтобы ознакомиться с действиями по ведению катамарана по воде, а также действиями в ситуациях падения с катамарана, опрокидывания катамарана необходимо просмотреть [ряд видеосюжетов из архива турклуба](#), которые будут выложены с данным заданием, а также можно будет набрать по данной тематике запрос в поисковике компьютера. После просмотра сюжетов по управлению катамараном сделать записи основных этапов действия в ситуации падения в воду и опрокидывания катамарана.

Всем обучающимся в группе 1-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.