



«Путёвочка»

Здесь, сегодня и сейчас

Информационный
бюллетень
Краевой очно-
заочной школы
«Моё путешествие»
2018 год

Мини—соревнования «Скоростное восхождение»

22-26.10.2018
г. Канск

Бег в гору помогает спортсмену достичь сразу нескольких целей. Это удачный вариант тренировки для повышения выносливости, скорости, сжигания жировых отложений.

Бег по неровной местности – это всегда стрессовая ситуация. Но для спортсмена, нацеленного на прогресс, это отличная находка для подготовки к соревнованиям. Ведь отрезки с подъемом могут встречаться на многих дистанциях. Полезно будет такое разнообразие и для спринтеров. Подъемы в горку незаменимы при подготовке легкоатлетов, биатлонистов, лыжников и других спортсменов. Во время подъема че-

ловек поглощает больше кислорода, интенсивность тренировки возрастает естественным образом. Побежка по холмистой местности позволит заставить мышцы работать по-другому, иначе, чем они привыкли, с большей нагрузкой. Акцент идет на те мышцы, которые при беге на ровной поверхности менее активно работают. Спортсмен развивает беговую силу благодаря преодолению дополнительного сопротивления. Особый ре-

льеф требует приложения немалых сил на совершение толчка. Мышцы пресса и спины тоже сильнее нагружаются – им приходится удерживать корпус в ровном положении.

Наши мини—соревнования отличались тем, что здесь на первый план выходила КОМАНДНАЯ РАБОТА и работа на КОМАНДУ! Ребята, взявшись за руки, не расцепляясь, должны были преодолеть крутой подъем на гору.



Протокол
мини – соревнований «Скоростное восхождение»

24.10.2018г

№	Команда	Время прохождения	Место	Примечание
	КГКУ «Канский детский дом им. Ю.А.Гагарина»	0:53:97	I	
	КГКУ «Большеулуйский детский дом»	0:55:44	II	
	МБОУ «Новониколаевская СОШ №9 Иланского района»	1:03:69	III	
	МБОУ СОШ №15 г.Канска	1:05:96	4	
	КГКУ «Емельяновский детский дом»	1:06:01	5	
	КГКУ «Ачинский детский дом»	1:06:71	6	
	КГКУ «Павловский детский дом» (Нижнеингашский район)	1:14:39	7	
	МБУ ДО «ДДТ» г. Боготол	1:16:41	8	
	Сборная Лесосибирск - Минусинск	1:31:66	9	
	МАОУ ДО «Центр туризма» г.Минусинска	1:42:19	10	
	Сборная Канск - Минусинск	1:46:55	11	
	Сборная Ачинск – Канск	1:50:72	12	Вне зачета
	Сборная педагогов	1:10:25		Вне зачета



“Скоростное восхождение”



Мастер-класс. Практические занятия.

Вязка узлов



Оказание первой медицинской помощи



Ориентирование по компасу



Психология общения



Мастер-классы “Мы и наши увлечения”



**«Путёвочка»
Информационный бюллетень
Краевой очно-заочной школы
«Моё путешествие»
2018 год**

**Главный редактор, руководитель
Пресс-службы**

Конопелькина Елена Валерьевна

Педагог дополнительного образования МБУ ДО
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий»
г. Канска

Редколлегия:

Обучающиеся ДДЮТиЭ:

Ефименко Каролина

Пыленок Егор

Ерёмина Екатерина

Лопатина Виктория

Николаева Карина

Проскуракова София