ФИО педагога: Усанова Ирина Викторовна

Программа: Спортивный туризм

Объединение: 4АС

Дата занятия по рабочей программе: 09.04.2020

Тема занятия: Отдых и восстановление организма

Задание: Прочитать материал по теме, выполнить тест.

Порядок выполнения:

1 Прочитать материал

2 Внимательно изучить все пункты

3 Выполнить тест любым доступным способом (вк, вайбер, ватсап) и отправить педагогу в срок до 11 апреля.

## Восстановление сегодня, это залог силы завтра

Несколько действительно важных советов на конец дня, которые помогут вам восстановиться и отдохнуть. Если вы завершаете ваш поход, то делайте это постепенно, замедляйтесь, плавно снижая темп и ритм ходьбы. Дайте вашему телу и уму некоторое время, чтобы замедлиться и адаптироваться к предстоящему отдыху по мере приближения к вашей остановке и лагерю.

**Растяжка тела по завершению длительной ходьбы:** мы уже упоминали это много раз. Растяжка имеет решающее значение до и после похода для восстановления. Это также успокоит ваш разум вместе с вашими мышцами. Пропустите растяжку и приготовьтесь к проблемам на следующий день.

**Поешьте:** во время похода ваше тело подвергалось большим нагрузкам. Первые 45 минут после того как вы остановились для отдыха, считаются окном, в котором употребление правильной пищи и жидкости приносит максимальную пользу вашему телу. Возможно, вы слышали это в тренажерном зале; принимать белки в первые 45 минут после прекращения тренировки. Это максимальное окно для правильного питания организма. Питайтесь хорошими углеводами, белками и орехами, а не сладостями. Эта пища готовит ваши мышцы к следующему дню.

Некоторые утверждают, что хорошее количество углеводов составляет примерно 1,5 грамма на килограмм веса тела, но не считают это медицинским советом, поскольку каждый человек индивидуален.

**Питьевой режим:** ваша производительность на следующий день после похода зависит от потребления воды. Ваш мозг тоже будет работать лучше. Вы должны пребывать в приподнятом настроении благодаря восстановления водного режима.

**Завершите день правильной едой.** Вам необходимо полноценное и правильное питание. Не ложитесь спать голодными. Вам нужно сбалансированное питание из углеводов, белков и жиров.

Тест:

1. Полезна ли растяжка до физических нагрузок?

А) да

Б) нет

1. Полезна ли растяжка после физических нагрузок?

А) да

Б) нет

1. Можно ли отказываться от пищи во время похода?

А) да

Б) нет

1. Можно ли в походе питаться легкой по весу и быстро заваривающейся лапшой?

А) да

Б) нет

1. Можно ли отказаться от сладкого в походе?

А) да

Б) нет