**Юный спасатель**

***(руководитель – Алексеев А.М.)***

**1 год обучения**

1. Специальные упражнения на развитие силы. (23 марта 2020 год)

http://www.fizkultura-vsem.ru/упражнения-на-развитие-силы-быстроты/

 2.Специальные упражнения для развития силы, быстроты и ловкости. (25 марта 2020 год)

 http://www.fizkultura-vsem.ru/упражнения-на-развитие-силы-быстроты/

 3.Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалкой, штангой, гантелями. (27 марта 2020 год)

 <http://life.mosmetod.ru/index.php/item/pervaya-pomoshh-pri-perelomah-i-vyvihah>

 https://infopedia.su/12x4f56.html

1. Специальное упражнение для развития ловкости и быстроты (30 марта 2020 год)

<http://fitnessvopros.com/kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-bystroty.html>

**2 год обучения**

1. Особенности питания в различных климатических условиях. (23 марта 2020 год)

http://sportwiki.to/Режим\_питания\_в\_различных\_климатических\_условиях

1. Общеразвивающие упражнения на тренажёрах. (25 марта 2020 год)

 http://trenervip.ru/exercises/

1. Требования к базированию. (27 марта 2020 год)

<http://87.rospotrebnadzor.ru/index.php/dlya-grazhdan/386-obshchie-trebovaniya-bezopasnosti-v-turisticheskikh-pokhodakh-ekskursiyakh-ekspeditsiyakh-progulkakh>

 4.Рекомендации по питьевому режиму. Водно-солевой баланс в организме. (30 марта 2020 год)

https://www.fitnessera.ru/chto-takoe-vodno-solevoj-balans-v-organizme-prosto-o-slozhnom.html