

При занятиях физическими упражнениями в походе важным моментом является дозирование физических нагрузок. Они должны быть оптимальными и не вызывать переутомления.



Походы как специфическую форму физической активности можно включать в активный отдых по достижении определенного уровня физической подготовки. Возможность отключиться от повседневных дел и забот, учебной перегрузки и стрессов позволяет школьникам получить дополнительный импульс к оздоровлению, восстановлению сил и физическому развитию.