## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА

# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА НЕОБХОДИМЫЕ ТУРИСТУ

- Общая выносливость
- Гибкость
- Быстрота движения

#### Физическая подготовка туриста

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

# Комплекс общеразвивающих упражнений

Цель Разминка. Подготовка к основной тренировочной нагрузке

Время 15-60 мин. Зависит от вида предстоящей нагрузки

Гимнастические упражнения

Упражнения с набивными мячами

Упражнения с амортизаторами

Парные силовые упражнения на преодоления сопротивления партнера

### Беговая подготовка

Развитие быстроты, общей и скоростной выносливости. Кардиотренировка

Время

15-60 мин в составе комплексных тренировочных занятий 40-90 мин в виде отдельной кроссовой тренировки

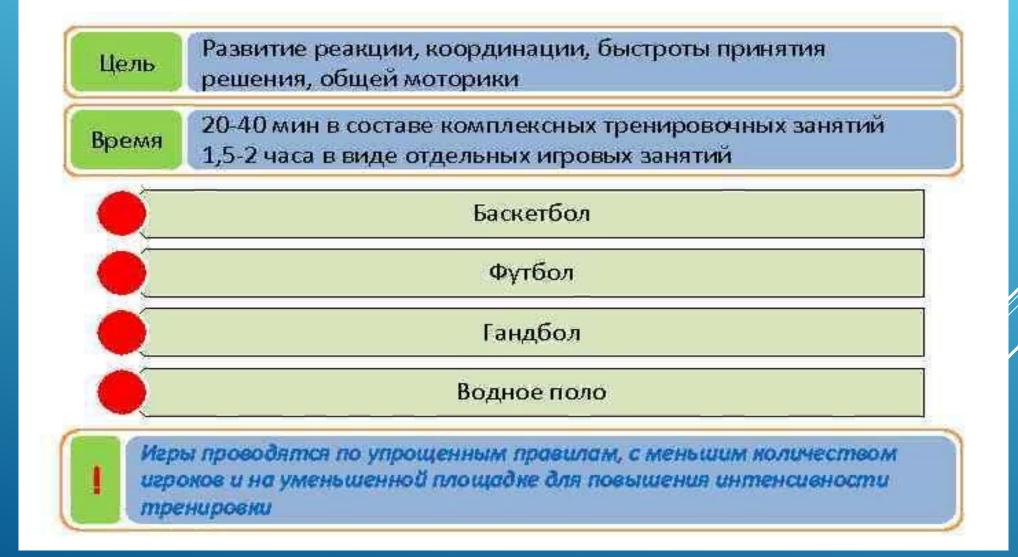
Бег 5-10 км

Переменный бег от 2-7 км с ускорениями от 50 до 400 м

Повторный бег на отрезках от 30 до 800 м

Специальные беговые и прыжковые упраженения

## Игровая подготовка



#### Плавательная подготовка

Цель Совершенствование координационной слаженности всех систем организма

Время 60-90 мин 1 раз в неделю

Равномерное плавание кролем/брасом от 200 до 2000 метров

Переменное плавание от 50 до 400 метров

Повторное плавание коротких отрезков от 15 до 25 метров

## Лыжная подготовка

Цель Кардионагрузка в зимний период. Развитие выносливости

Время 60-90 мин 1 раз в неделю

Равномерный бег на лыжах

Переменный бег на лыжах

#### Силовая подготовка

Цель

Развитие мышечной силы, быстроты мышечных сокращений, силовой и скоростно-силовой выносливости

Время

40-90 мин за одно занятие и не более 3 часов в неделю

Упражнения на перекладине

Упражнения со штангой

I

Применяется примерно от 3 до 10 упражнений при количестве повторений от 30 до 100. Силовые упражнения используемые на занятии не повторяются в недельном тренировочном цикле

## Комплекс упражнений силовой подготовки

Подтягивание на перекладине

Выполняется на кол-во раз и на время. Могут выполняться как с дополнительными отягощениями так и нет

Подъем силой на перекладине

Выполняется на кол-во раз и без ограничений по времени

Переворот силой на перекладине

Выполняется на кол-во раз и без ограничений по времени

Отжимания от пола

Выполняется на кол-во раз с временным ограничением и без. С доп.отягощениями или без них.

В висе поднимание ног к перекладине

Выполняется на кол-во раз и без ограничений по времени

Доставание руками носков ног лежа на наклонной доске Выполняется на кол-во раз с временным ограничением и без. А так же с возрастающим отягощением, изменяя угол наклона доски