

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

Цель

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 упражнения

Игровая подготовка

Цель

Развитие реакции, координации, быстроты принятия решения, общей моторики

Время

20-40 мин в составе комплексных тренировочных занятий
1,5-2 часа в виде отдельных игровых занятий



Баскетбол



Футбол



Гандбол



Водное поло



Игры проводятся по упрощенным правилам, с меньшим количеством игроков и на уменьшенной площадке для повышения интенсивности тренировки

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



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