

**Департамент образования Администрации города Омска
БОУ ДО г. Омска «Станция Юных Туристов»**



**Краткосрочная дистанционная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Основы туристской подготовки»

Автор-составитель: Крайнов Иван Владимирович

Департамент образования Администрации города Омска
БОУ ДО г. Омска «Станция Юных Туристов»



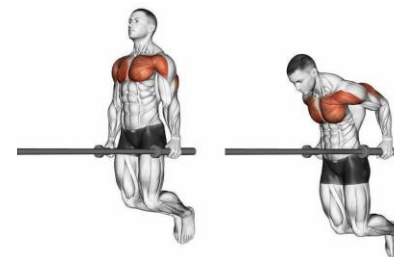
Тема № 2

Физическая подготовка туриста.



Развитие силы

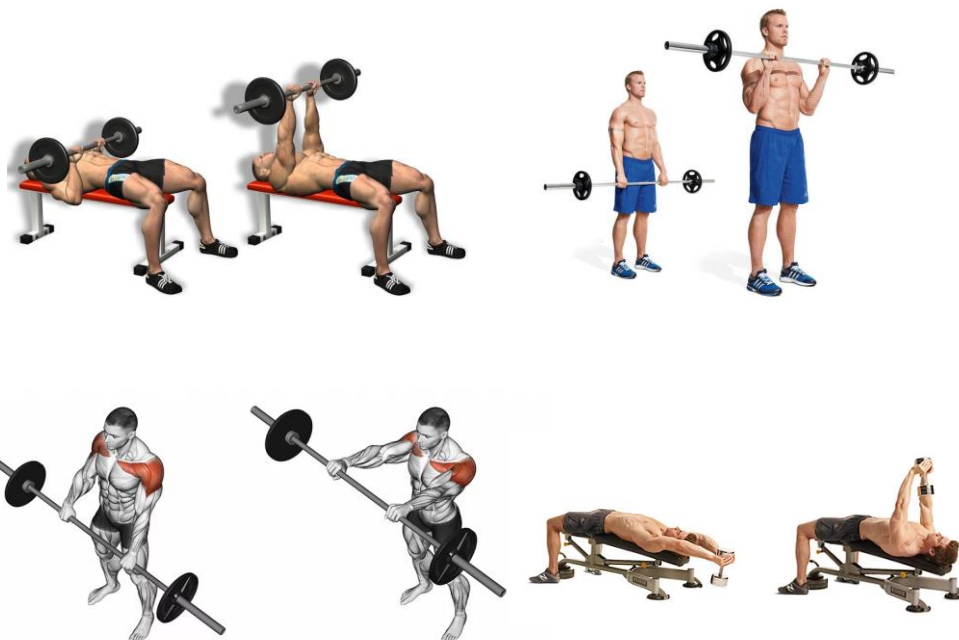
№ п/п	Упражнения с собственным весом
1.	Подтягивание к перекладине различным хватом к груди и за спину
2.	Подъем ног к перекладине на 90 градусов в висе
3.	Подъем ног до касания перекладины в висе
4.	Отжимания в упоре на брусьях различными хватами
5.	Подъем ног в упоре на брусьях
6.	Приседания на одной и двух ногах
7.	Подъем ног в висе на шведской стенке
8.	Подъем спины и ног лежа на животе
9.	Подъем ног лежа на спине
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине





Развитие силы

№ п/п	Упражнения с отягощением
1.	Жим штанги лежа разным хватом и под разным углом
2.	Приседания со штангой
3.	Выпады со штангой
4.	Жим штанги из-за головы
5.	Подъем штанги стоя на бицепс разным хватом
6.	Подъем штанги стоя на трицепс из-за головы
7.	Подъем штанги стоя перед собой
8.	Пулlover
9.	Шраги
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине с отягощением





Развитие выносливости

№ п/п	Упражнения с собственным весом
1.	Длительный равномерный бег в зале или легкоатлетическом манеже
2.	Длительный равномерный бег на открытом воздухе (кроссы)
3.	Чередование быстрой и медленной ходьбы без отягощения
4.	Чередование равномерный бега и медленной ходьбы без отягощения
5.	Совершение пеших туристских походов без отягощения
6.	Бег на лыжах по пересеченной местности
7.	Туристские походы на лыжах без отягощения
8.	Езда на велосипеде на дальние расстояния (30 км и более) без отягощения
9.	Длительная работа на велотренажере
10.	Северная ходьба без отягощения





Развитие выносливости

№ п/п	Упражнения с отягощением
1.	Толчок гири
2.	Рывок гири
3.	Длительные приседания со штангой
4.	Быстрая ходьба с отягощением
5.	Медленная ходьба с отягощением
6.	Чередование быстрой и медленной ходьбы с отягощением
7.	Совершение пеших туристских походов с отягощением
8.	Туристские походы на лыжах с отягощением
9.	Езда на велосипеде на дальние расстояния (30 км и более) с отягощением
10.	Северная ходьба с отягощением





Развитие быстроты

№ п/п	Упражнения
1.	Бег – рывки с места на 10-15 м.
2.	Бег на время на 30-50 м.
3.	Бег на месте с максимальной частотой шага
4.	Бег высоко поднимая колени
5.	Бег под гору
6.	Бег в гору
7.	Прыжки в длину и высоту с места
8.	Упражнения со скакалками
9.	Баскетбол
10.	Футбол





Развитие ловкости

№ п/п	Упражнения
1.	Кувырки (вперед, назад, в стороны)
2.	Стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки)
3.	Выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре
4.	Прыжки через «козла» или «коня»
5.	Лазанье по канату
6.	Броски набивными мячами из различных исходных положений
7.	Жонглирование
8.	Выполнение упражнений с предметами совместно в парах
9.	Эстафеты
10.	Полосы препятствий

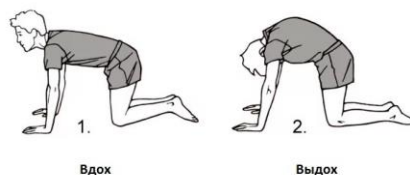




Развитие гибкости

№ п/п	Упражнения
1.	Растяжка «Кошка»
2.	Растяжка мышц спины
3.	Растяжка «Мостик»
4.	Растяжка с наклоном в сторону
5.	Растяжка «Поза щенка»
6.	Растяжка с выпадом в сторону
7.	Растяжка подколенных сухожилий сидя
8.	Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой
9.	Поперечная растяжка сидя
10.	Скручивание сидя

Упражнение "кошка"





Спасибо за внимание!