

# Физическая и техническая подготовка туриста

# Слагаемые подготовки туриста

- Физическая:
  - Ходьба (бег)
  - Подъем и переноска тяжестей (тяжелая атлетика)
- Техническая
- Психологическая

## Назначение физической подготовки

- База
- Безопасность
- Комфорт

Отсутствие ОФП приводит к серьезным последствиям

Каждый турист должен планировать свой тренировочный процесс

Тренировочный процесс в настоящее время имеет свою специфику

# Цикличность тренировок

- **Макроцикл** (решается какая-то крупная задача. Период например, сентябрь - начало ноября. Это более-менее однородный период. По погоде, по методам тренировок и т. д. Разбивка на такие макроциклы определяется: методом тренировок (бег/лыжи), целью на данном этапе (например, подготовка к зимнему или летнему походам).

# Цикличность тренировок

- Мезоцикл (обычно неделя: основа тренировочного ритма. Для туристской секции, исходя из 3 регулярных тренировок в неделю, мезоцикл может состоять из:
  - 1. Равномерная, средней интенсивности (1-1,5 часа) на ЧСС 140-170 (тренажерный зал, бег);
  - 2. Скоростная или же силовая (не более 1 часа) на ЧСС 170-180
  - 3. Длительная (более 2 часов) на ЧСС 120-160 или же технические занятия (дистанция ориентирования, техника туризма) (ПВД).

# Цикличность тренировок

- Микроцикл - последовательности тренировок по 2-4 дня (тренировки на скалах, трамплине, речках Ушайка и Басандайка).

# Типы нагрузок

- Разносторонняя
- Рваный темп
- Резкие максимальные
- Длительные спокойные

# Типы мышечной работы

- Аэробная
- Анаэробная

## Сокращения мышц

- Быстрые (спринтер)
- Медленные (стайер)

Типы мышц формируются в детстве



# Основные направления физ. подготовки (по Крюкову)

- **Развитие скорости** (большее число движений) (много движений, нет нагрузки)
- **Развитие силы** (10-15 движений, большая нагрузка).
- **Скоростная выносливость** (слабонагруженные движения - высокий темп)
- **Силовая выносливость** (средняя нагрузка, медленный темп)
- **Выносливость** (выполнять движения с невысокой нагрузкой в умеренном темпе, но очень долго)
- **Гибкость**
- **Ловкость**

# Типы тренировок

- **Силовая подготовка** (берете 2 упражнения (напр. Подтягивание, отжимание, тяга, жим штанги) вес так чтобы сделать 10-12 раз. И делаете, отдых между разами 2-3-5 мин, по 5 таких подходов.)
- **Круговая тренировка (по А.И. Ромму)**

## Этапность

- Разминка
- Тренировка
- Заминка

# Круговая тренировка (по А.И. Ромму)

**Круговая тренировка** - это тренировка на силовую выносливость. Состоит из нескольких упражнений, обычно 10, которые делаются по очереди, на время. 30 секунд упражнение, 30 отдых (растяжка работавшей мышцы), потом 30 секунд следующее и т.д. (возможен вариант 45/15, 60/60, но это **очень** жесткая нагрузка). Смысл упражнений - не рост мышечной массы, а тренировка выносливости, поэтому веса берутся небольшие, или вообще используется собственный вес, а повторений много. **Хорошо делать 30 повторений за подход**, т.е. 1 повторение в секунду. Упражнения надо подбирать так, что бы чередовать нагрузку разных групп мышц.

- **Подъем ног** (Брюшной пресс)
- **Приседания на шведской стенке** (Мышцы спины)
- **Подъем корпуса с закрепленными ногами** (Брюшной пресс)
- **Перестановка блина от штанги или гири** (Косые мышцы спины)
- **Жим штанги** (Грудные мышцы и трицепсы)
  
- **Отжимание от скамьи** (Трицепсы и спина)
- **Тяга штанги к груди лежа** (Бицепсы и спина)

# Годовой ритм

## Осень

**Задачи:** восстановление и повышение общего уровня выносливости, скоростной и силовой подготовки, начальный этап подготовки новичков.

**Нагрузки:** Плавно нарастают от начала к концу периода. Скоростные нагрузки - с середины октября. Длительные тренировки - до 3 часов к концу периода.

## Зима

**Задачи:** Развитие общей выносливости и силовая подготовка.

**Нагрузки:** Силовая подготовка, разминка-выносливость, но без фанатизма

## Весна

**Задачи:** скоростная подготовка и подготовка общего характера к весеннему сезону.

**Нагрузки:** Февраль технично-скоростной, без особых объемов. Март – силовая выносливость

## Лето

**Задачи:** Непосредственная подготовка к основному летнему походу.

**Нагрузки:** Повышение общего уровня выносливости (силовая и скоростная), спецтехника.

# Нормативы

Упражнение	М	Ж
Подтягивание	8	2
Отжимание	40	10
Бег	тест Купера на хорошо	
Приседание	100	70

# Проверка готовности. 12-минутный тест Купера

Физическая подготовленн ость	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщин ы 20-29 лет	Женщин ы 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчин ы 20-29 лет	Мужчин ы 30-39 лет
очень плохая	< 1600	< 1550	< 1500	< 2100	< 1950	< 1900
плохая	1600-190 0	1550-180 0	1500-170 0	2100-220 0	1950-210 0	1900-210 0
удовлетворительная	1900-210 0	1800-190 0	1700-190 0	2200-250 0	2100-240 0	2100-230 0
хорошая	2100-230 0	1900-210 0	1900-200 0	2500-275 0	2400-260 0	2300-250 0
отличная	2300-240 0	2100-230 0	2100-220 0	2750-300 0	2600-280 0	2500-270 0
превосходная	> 2400	> 2300	> 2200	> 3000	> 2800	> 2700

# Техническая подготовка

- Навыки выполнения различных элементов технических приемов
- Сочетания навыков
- Работа в связке, группе
- Взаимодействия групп

# Элементы технических приемов

- Узлы
- Самостраховка
- Организация точек страховки
- Страховка (верхняя, нижняя)
- Организация перил (вертикальных, горизонтальных, наклонных)
- Организация переправ



# Технические приемы

- Движение по перилам
- Переноска груза
- Элементы спасательных работ