

**ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА:
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
ЗАНЯТИЙ ДОМА**

ВВЕДЕНИЕ: ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА?

- В туризме как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.
- На первой стадии занятий туризма необходимо воспитание основных качеств:
 - *Выносливость*
 - *Сила*
 - *Ловкость*
 - *Быстрота*
 - *Гибкость*

ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Выносливость в домашних условиях можно развивать за счёт повторений упражнений через короткий промежуток времени.
- То есть, это так называемые **кардио тренировки**, которые направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы.
- При этом важно понимать, что для безопасных тренировок, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы, пульс во время физической активности не должен превышать **170 ударов в минуту**.

ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ:

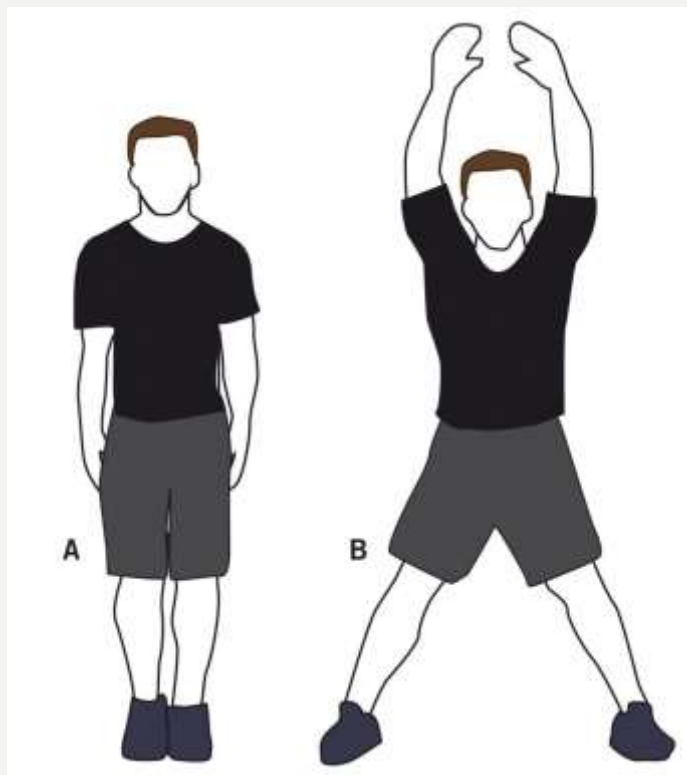
Бег на месте с высоким подниманием бедра:

30 секунд бега через 15 секунд отдыха *
от 3 серий и больше в зависимости от показателей пульса и самочувствия



* между упражнениями 1-3
минуты отдыха в зависимости
от самочувствия,
Лучше восстановить пульс до
120 ударов
Пульс мы берём за 6 секунд и
умножаем на 10

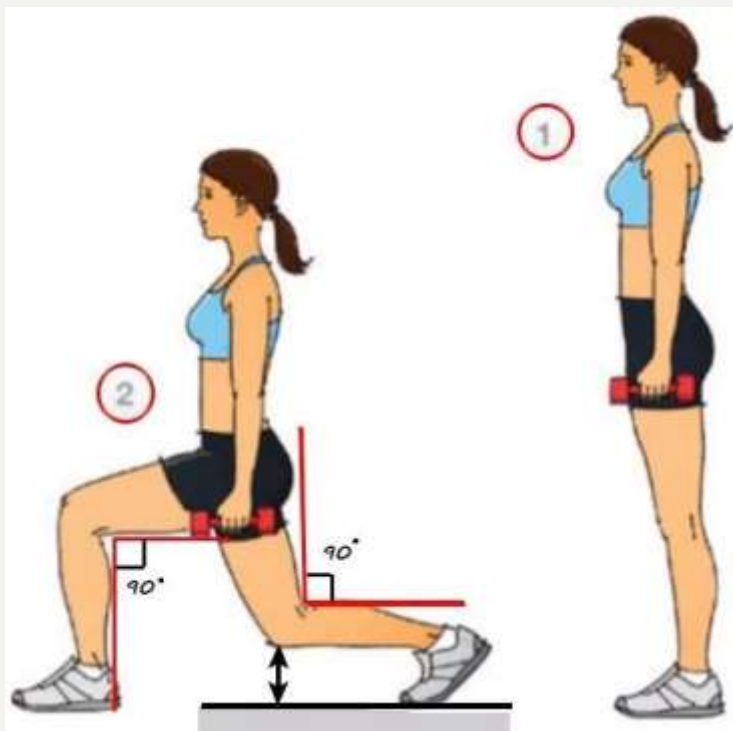
- Для развития выносливости в домашних условиях эффективно будут работать прыжки на месте как простые, так и с разведением рук или скакалкой.



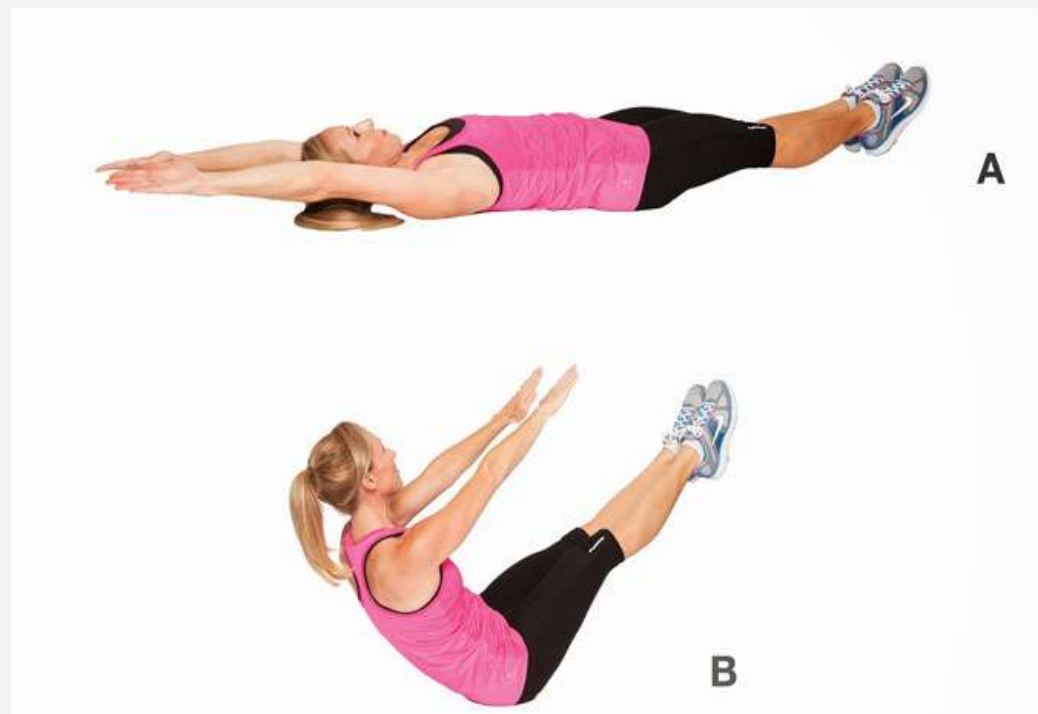
Примерно также 30 секунд физической активности и короткий отдых около 15 секунд
*3 и более повторений

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА:

- Упражнения для ног



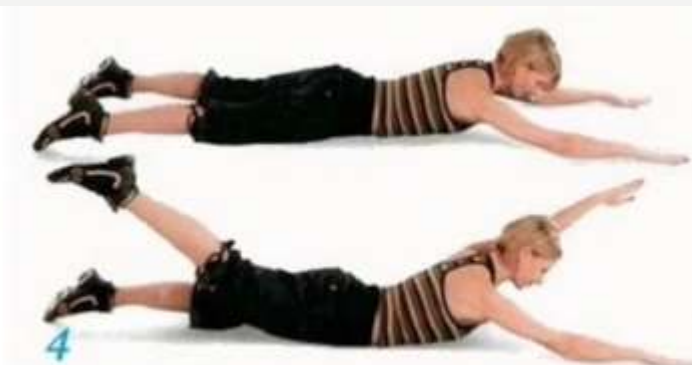
- Упражнения на пресс:



1 серия: каждое упражнение по 15-20 раз

- Упражнения на руки и спину:

Отжимания



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ



УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ:

1

Растяжка
четырёхглавых
мышц у стены



2

Растяжка
икроножных
мышц с упором
в стену



3

Подъемы на
икры стоя



4

Наклоны
к носкам



5

Растяжка
сгибателей
бедра



6

Боковые
выпады

