

Упражнения туристической подготовки

Упражнения для развития силы ног

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Подскоки на одной и двух ногах.
3. Прыжки с места: двойные, тройные и многократные.
4. Многократные прыжки через препятствия.
5. Различные выпрыгивания и спрыгивания без отягощения и с отягощением.
6. Поднимание бедра с отягощением.
7. Приседание на одной ноге – упражнение «пистолет».

Упражнения для развития силы рук

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер – упражнение «тачка».
4. Скрестные движения рук впереди с грузом и без него.
5. Лазанье по канату с помощью ног.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Передвижение по веревке в висе на руках.
8. Лазанье по наклонной лестнице.

Упражнения для развития силы туловища

1. Сгибание и разгибание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги закреплены партнером.
2. Повороты в стороны с грузом на плечах.
3. Ходьба на руках по жердям брусьев.
4. Из вися подвеса подъем ног до угла и опускание.
5. Различные метания груза.
7. Рывки и толчки гири или штанги.
10. Метание набивного мяча.

Упражнения на быстроту

1. Бег на отрезках 30—60 м.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Прыжки в высоту, длину.
4. Метание легкоатлетических снарядов.
5. Подвижные игры на быстроту.
6. Эстафеты на коротких отрезках.
7. Низкие старты и старты из различных положений.
8. Различные упражнения на внимание типа «вызов номеров».
9. Упражнения со скакалкой.

Упражнения в равновесии

1. Ходьба по бревну, рельсу, гимнастической скамейке на различной высоте.
2. Ходьба по узкой опоре с различными движениями рук, наклонами, приседаниями.
3. Упражнение «ласточка».
4. Скачки на одной ноге с продвижением по узкой опоре.
5. Скачки и прыжки с ноги на ногу по узкой опоре.

Упражнения лыжной подготовки

1. «Карусель» - движение в направлении хорошо видимого ориентира по просеке с поочередной сменой направляющих через установленный промежуток времени. Чем глубже и «тяжелее» снег, тем время прокладывания лыжни каждым участником меньше.
2. Преодоление на лыжах различных по крутизне и характеру снежного покрова склонов с грузом или без. Груз увеличивает инерционные моменты при спусках и часто приводит к падениям.
3. Подъемы ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», «зигзагом».
4. Спуски на лыжах по прямой, «зигзагом», боковым соскальзыванием, «лесенкой»; в различных стойках, на разных по крутизне и характеру снежного покрова склонах.
5. Торможения «плугом», «полуплугом», «упором»
6. Группировка при падении на месте, в движении.
7. Группировка при падении на спуске – спуск с пологого склона с преднамеренным падением.
8. Повороты переступанием, из торможения «плугом», из торможения «полуплугом»