

# Скоростно-силовая подготовка учащихся среднего школьного возраста, занимающихся спортивным туризмом

## Тестовые задания по специальной физической подготовке

1. Навесная переправа вверх:  
длина этапа – 20 метров, угол наклона – 20 градусов.
2. Вертикальный подъём:  
длина этапа – 8 метров, угол наклона – 90 градусов.
3. Крутонаклонная переправа:  
длина этапа – 11 метров, угол наклона – 60 градусов.

## Тестовые задания по общей физической подготовке (максимальное количество)

### **1 неделя**

1. Подтягивание на перекладине.
2. Пресс (поднятие ног из положения в висе на перекладине).
3. Приседания с выпрыгиваниями (при выпрыгивании – касание вешки на 20 сантиметров выше втянутых рук).

### **2 неделя**

1. Отжимание (ноги на опоре).
2. Отжимание на брусьях.
3. Подъём по канату без помощи ног.
4. Подъём туловища (лёжа на животе, руки за головой)

## Упражнения по общей физической подготовке

1. Подтягивание.
2. Отжимание (ноги на опоре).
3. Отжимание на брусьях.
4. Пресс (сгибание и разгибание туловища).

5. Пресс (поднятие ног).
6. Пресс (поднимание ног из положения в висе на перекладине).
7. Приседания
8. Подъём по канату без помощи ног.
9. Бег на 30 метров, на 60 метров, на 100 метров.
10. Прыжки на скакалке.

#### График тренировок на неделю (микроцикл)

Понедельник: 1 час ОФП  
Среда: 3 часа ОФП, СФП  
Пятница: 4 часа ОФП, СФП  
Суббота: 5 часов ОФП, СФП  
Воскресенье: 3 часа ОФП, СФП;  
2 часа СФП.

#### Распределение ОФП и СФП по месяцам

Ноябрь: ОФП – 80%, СФП – 20%  
Декабрь: ОФП – 60%, СФП – 40%  
Январь: ОФП – 40%, СФП – 60%  
Февраль: ОФП – 20%, СФП – 80%  
Март: СФП – 100%

