

Требования к физической подготовке туриста 1-го года обучения

| | | |
|--|--|----------|
| Основные направления | | |
| Развитие выносливости. | | |
| 1. Продолжительный бег с переходом на ходьбу | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. росская подготовка. | |
| | девочки | мальчики |
| 2. Ходьба на лыжах | 2-4 км | 4-6 км |
| 3. Кросс | 1000 м | |
| 4. Специальная выносливость | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 3 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего Челночный бег на подъем и спуск. | |
| Развитие скоростных качеств. | | |
| | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. | |
| 5. Специальные скоростные качества | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением) | |
| 6. Специальные упражнения | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы. | |
| 7. Спец.контрольные упражнения. | Лазание по альпинистской веревке. | |
| Развитие ловкости | Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с | |

| | |
|--|--|
| | гимнастической лестницы, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. |
| 8. Игры на развитие ловкости | Эстафеты с применением сложны двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч», «Удержи равновесие» 1 |
| 9. Специальные упражнения (в полевых условиях) | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. |
| 10. Специальные контрольные нормативы | Вязка 6-ти узлов на время: прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий. |
| Развитие гибкости | Упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагат». |
| 12. Специальные упражнения | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, упражнения с веревками. |

Требования к физической подготовке туриста 2-го года обучения

| | | |
|---|--|-----------------------------|
| Развитие выносливости. 1. Продолжительный бег с переходом на ходьбу. | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Круговая тренировка. | |
| | девочки | мальчики |
| 2. Лыжные гонки | 2 - 3 км | 3 - 5 км |
| 4. Прыжки со скакалкой | 30-50 раз | |
| 5. 6-ти минутный бег | 750 м | 950 м |
| 6. Кросс | 2000 м | |
| 7. Специальная выносливость | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 4 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск. | |
| Развитие скоростных качеств. | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов. | |
| 8. Игры на развитие быстроты. | «Подхвати мяч». | «Эстафета с мячом». |
| 9. Бег 60 м/сек | 10 - 11 | 9 - 10 |
| 10. Прыжки в длину (м) | 1 - 2 | 2-3 |
| 11. Прыжки со скакалкой (за 20 сек) | 40 | 50 |
| 12. Специальные скоростные качества | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением). | |
| Развитие силы. 13. Упражнения на развитие силы. | Лазание по шесту, канату, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. | |
| 14. Игры на развитие силы. | Эстафеты. Игры: | «Бой петухов», «Вытолкни из |

| | «Турнир атлетов», «Борьба ногами». | «Борьба всадников». | круга», «Бой на переправе» |
|--|---|---------------------|-------------------------------|
| 15. Подтягивание. | | | 6 |
| 16. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 10 | | |
| 17. Приседания на одной ноге. | 12 | | 18 |
| 18. Специальные упражнения. | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом.. | | |
| Развитие ловкости | Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину, с гимнастической лестницы, элементы акробатики. | | |
| 19. Упражнения на развитие ловкости | | | |
| 20. Игры на развитие ловкости. | «Тоннель», «Сквозь обруч», «Удержи равновесие» | | |
| 21. Специальные упражнения (в полевых условиях) | . Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. | | |
| 27. Бухтование веревки 50 м (мин) | 1 | | |
| Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | | |
| 28. Упражнения на развитие гибкости | | | |
| 30. Наклоны вперед из положения сидя. | 10 см | | 20 |
| 31. Махи ногами вперед из положения стоя. | 90° | | |
| 32. Специальные упражнения. | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъемы различной крутизны. | | |
| 33-34. Специальные контрольные упражнения. | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. | | |
| 35-36. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | | | |

Требования к физической подготовке туриста 3-го года обучения

| | | |
|--|--|----------|
| Развитие выносливости. 1. Продолжительный бег с переходом на ходьбу. | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. | |
| | Девушки | Юноши |
| 2. Лыжные гонки. | 5 - 6км | 6 - 7 км |
| 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50-80 раз | |
| 4. Кросс. | 2000 м | 3000 м |
| 5. Специальная выносливость. | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 6 - 7 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 2 км. Подъемы и спуски бегом. | |
| Развитие скоростных качеств. | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. | |
| 6. Игры на развитие быстроты. | «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней». «Эстафеты футболистов» | |
| 7. Бег 60 м/сек. | 9 - 10 | 8 - 9 |
| 8. Прыжки в длину (м). | 2 - 3 | 3 - 4 |
| 9. Прыжки со скакалкой (за 20 сек). | 50 - 60 | 50- 60 |
| 10. Бег на месте с высоким подниманием бедра | 20 – 30 шагов .за 10 секунд. | |
| 11. Специальные скоростные качества | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением) | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Развитие силы. Игры на развитие силы. 14. Упражнения на развитие силы.</p> | <p>Лазание по шесту, канату, гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.</p> | |
| <p>15. Игры на развитие силы.</p> | <p>Эстафеты. Игры: «Точка», «Турнир атлетов», «Борьба ногами», «Туристическое регби»</p> | <p>Эстафеты с лазанием по канату: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Силачи»</p> |
| <p>16 . Подтягивание (мальчики)</p> | <p>18 - 22 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> | <p>9 - 11</p> |
| <p>17. Специальные упражнения.</p> | <p>Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.</p> | |
| <p>18. Спец.контрольные упражнения Лазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м),</p> | <p>С помощью ног.</p> | <p>без помощи ног</p> |
| <p>Развитие ловкости 19.. Упражнения на развитие ловкости.</p> | <p>Упражнения с элементами новизны, в ситуациях, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол.</p> | |

| | | |
|---|---|-------|
| 20. Игры на развитие ловкости. | «Вездеход», «Живая змейка», «Перестрелка» «Переправа», «Через скакалку», «Гонка обручей всей командой», | |
| 21. Специальные упражнения (в полевых условиях). | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. | |
| 22. Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий. | Высокий 0,55мин | |
| 23. Бухтование веревки 50 м (мин). | 1,35 | |
| Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10-20 сек). Упражнения с эспандерами и с амортизаторами. | |
| 24. Игры и упражнения на развитие гибкости. | «Гимнастический марафон». | |
| 25. Наклоны вперед из положения сидя. | Низкий 7 см | 10 см |
| Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс. | Отлично - 130 ^н , хорошо - 120°, удовлетворительно - 110 ^н , плохо - 90 ^н | |
| 26. Специальные упражнения. | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, | |

| | |
|---|---|
| | отработка страховки и самостраховки, спуски и подъемы различной крутизны. |
| 27. Специальные контрольные упражнения. | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. |

Требования к физической подготовке туриста 4-го года обучения.

| Основные направления | Четвертый год обучения | |
|--|---|-------------------------------------|
| I. Развитие выносливости. | | |
| 1. Продолжительный бег с переходом на ходьбу | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. | |
| | Девушки | Юноши |
| 2. Лыжные гонки | 12-13 км | 15-17 км |
| 3. Ходьба на лыжах | 16-18 км | 20-22 км |
| 4. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 80-100 раз | |
| Контрольные нормативы по уровням | | |
| 5. 6-ти минутный бег | Низкий 1000 м Средний 1200 м Высокий 1400 м | 1150 м 1400 м 1600 м |
| 6. Кросс | 2000 м | 3000 м |
| | Низкий 13.40 мин Средний 12.30 мин Высокий 11.30 мин | 17.30 мин 16.30 мин 15.30 мин |

| | | |
|--|---|----------------------|
| 7. Специальная выносливость | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске. | |
| II. Развитие скоростных качеств. | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей. | |
| 1. Игры на развитие быстроты. | «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней», «Эстафеты футболистов» | |
| Контрольные нормативы по уровням | | |
| | Девушки | Юноши |
| А) бег 60 м/сек | Низкий 10,5 Средний 10,0 Высокий 9,4 | 10,0 9,2 8,4 |
| Б) прыжки в длину (м) | Низкий 2,90 Средний 3,70 Высокий 3,70 | 3,30 3,80 4,30 |
| В) прыжки со скакалкой (за 20 сек) | Низкий 66 Средний 68 Высокий 70 | 60 62 64 |
| Г) бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10с) (число шагов) | Низкий 20 Средний 21 Высокий 22 | 22 23 24 |
| Специальные скоростные качества | Туристические упражнения Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов), работа со специальным снаряжением, турснаряжением). | |
| Развитие силы. Игры на развитие силы. | Лазанье по шесту, канату, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. | |

| | | |
|---|--|---|
| | Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. | |
| | Эстафеты. Игры: «Точка», «Турнир атлетов», «Борьба ногами», «Туристическое регби» | Эстафеты с лазанием по канату: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Силачи». |
| | «Сильная схватка», «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната», «Бой на переправе». | |
| Контрольные нормативы по уровням | | |
| | Девушки | Юноши |
| Подтягивание (мальчики) | Низкий 30 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) | Средний 32 | 15 |
| | Высокий 34 | 16 |
| Приседание на одной ноге (для девочек с поддержкой) | Низкий 18 | 20 |
| | Средний 20 | 22 |
| | Высокий 22 | 24 |
| Специальные упражнения | Передвижением с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего. | |
| | Девушки | Юноши |
| Спец. контрольные упражнения | С помощью ног. | 5 |
| Лазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики). | | 4 |
| | | 5 |
| Развитие ловкости | Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол. | |
| Игры на развитие ловкости | Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, | |

| | | |
|---|--|----------------------|
| | требующих координации движений. | |
| | «Переправа», «Через скакалку», «Гонка обручей всей командой», «Вездеход», «Живая змейка», «Перестрелка». | |
| Контрольные нормативы на ловкость по уровням | | |
| | Девушки | Юноши |
| А) Челночный бег 3x 10 м (сек) | Низкий 9,7 Средний 9,0 Высокий 8,5 | 8,6 8,2 7,7 |
| Б) Прыжки в длину с места (м) | Низкий 1,55 Средний 1,75 Высокий 2,05 | 1,75 1,95 2,20 |
| Специальные упражнения (в полевых условиях) | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. | |
| Специальные контрольные нормативы по уровням: | | |
| А) Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий | Низкий 1,0 мин Средний 0,55 мин Высокий 0,50 мин | |
| Б) Бухтование веревки 50 м (мин) | Низкий 1,35 Средний 1,30 Высокий 1,25 | |
| V. Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой | |

| | | |
|--|--|------------------------|
| | <p>для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами.</p> <p>Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10-20 сек). Упражнения с эспандерами и с амортизаторами.</p> | |
| Игры на развитие гибкости | «Салки с прыжками через коня» «Кувырки и перекаты» | |
| Контрольные нормативы на гибкость по уровням | | |
| | девушки | юноши |
| Наклоны вперед из положения сидя | Низкий 7 см Средний 14 см Высокий 20 см | 4 см 10 см 12 см |
| Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс | Отлично - 130 ^н , хорошо - 120 ^н , удовлетворительно - 110 ^н , плохо - 90 ^н | |
| Специальные упражнения | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъемы различной крутизны. | |
| Специальные контрольные упражнения | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. | |