

Организация индивидуального отбора по виду спорта спортивный туризм

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Характеристика этапа
Этап начальной подготовки	3	8	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками спортивного туризма с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»; - обучение основам техники с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической и психологической подготовленности; - овладение тактико-тактическими приемами выбранной дисциплины группы «Маршрут» или «Дистанция» и смежных видов групп дисциплин в этих группах; - начальная специализация с учётом особенностей вида туризма дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по выбранному виду туризма группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Восьмерной прыжок с места (не менее 14,0м)	Восьмерной прыжок с места (не менее 13,0м)
Выносливость	Кросс 3000 м (без учёта времени)	Кросс 3000 м (без учёта времени)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	