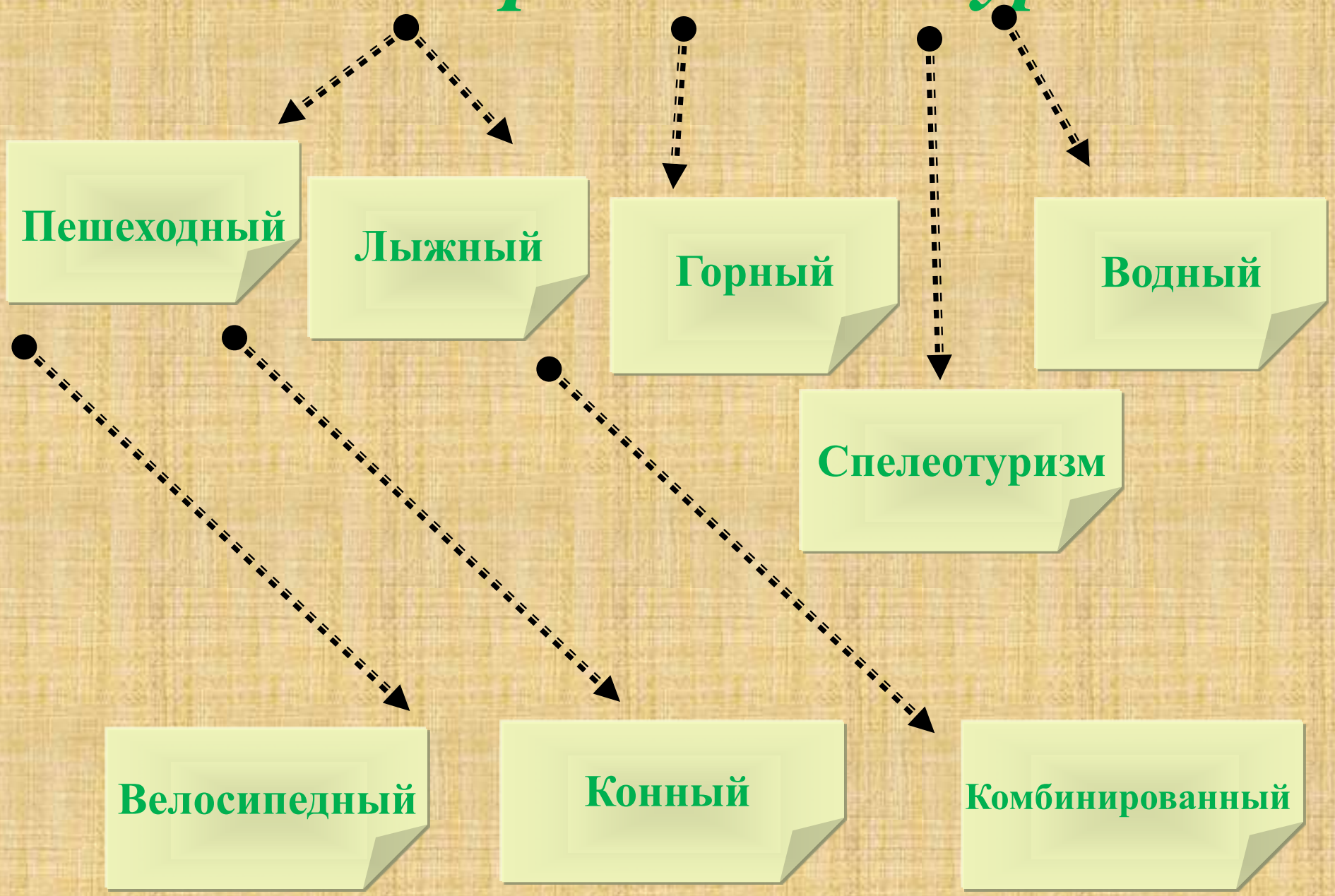
«Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры»

Ломакина Людмила Николаевна
учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия № 73»,
г. Новокузнецк

Туризм - это путешествие, совершаемое человеком в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных и иных целях.

Виды спортивного туризма



Положительные свойства туризма

ГТО и спортивный туризм

4-я ступень (12 - 13 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г. Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скорость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин,сек)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	3	5	8	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	10	16	24	8	12	18	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+2	+5	+9	+4	+6	+13	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	*Челночный бег 3х10 м, сек*	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	координация
6	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см*	147	162	183	132	147	167	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин , к-во раз	31	37	47	27	31	41	
7	*Метание мяча весом 150 г. (м)*	23	27	34	15	19	23	прикладные
	Плавание на 50 м , сек	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол и пневм. винтовки с упора на 10 м с открытым прицелом, очков	9	15	20	9	15	20	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	11	20	25	10	20	25	
	Тур.поход не менее 5 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

Нормативов.net

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)

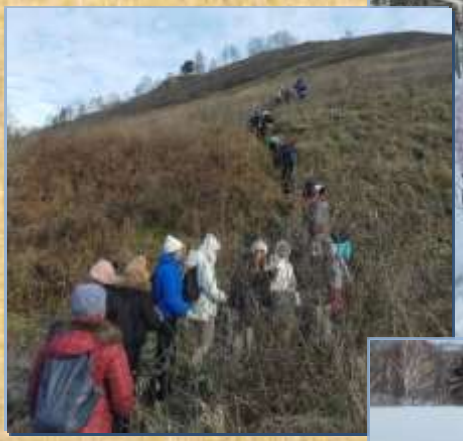
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Мужчины			Женщины			Физические качества, прикладные навыки, умения
Испытания (тесты) по выбору								
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	16	25	6	10	16	Скоростно-силовые возможности
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:43	1:21	1:13	2:00	1:39	1:26	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	7	10	18	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	13	18	27	10	15	23	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		4	4	5	4	4	5	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Президентские спортивные игры и спортивный туризм

Гимназический турслёт

Походы выходного дня



Поднебесные Зубья

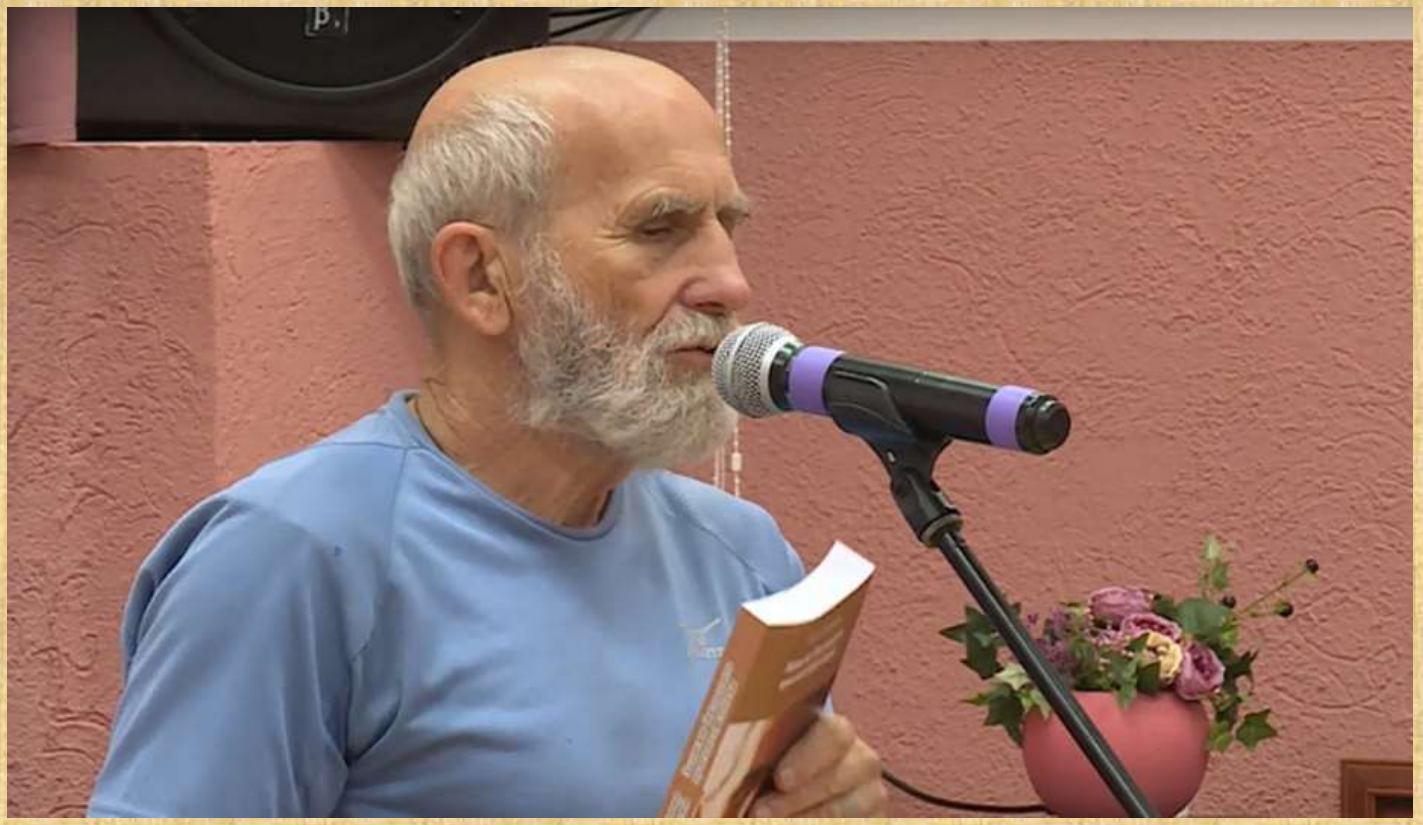
Поднебесные Зубья

СТАРТ

Занятия туризмом укрепляют здоровье, тренируют организм, закаляют характер, вырабатывают такие черты как выносливость, силу, ловкость, воспитывают волевые качества. Это и романтика, и приключения.

Федор Конюхов

- **Знаменитый российский путешественник, писатель, художник и священник много раз покорял горы и океаны и боролся со стихией. Он трижды побывал на Северном и один раз на Южном полюсе и поднялся на вершины самых высоких гор во всех частях света, включая Эверест. В XXI веке Федор Конюхов установил сразу несколько рекордов. Он пересек Тихий океан на весельной лодке за 5 месяцев и 7 дней, а Атлантический — за 46 дней. В 2005 году Конюхов в одиночку совершил четвертую кругосветку по воде, обогнув планету на яхте. Наконец, в 2016 году он за 11 дней облетел Землю на воздушном шаре, установив рекорды дальности и скорости такого перелета.**

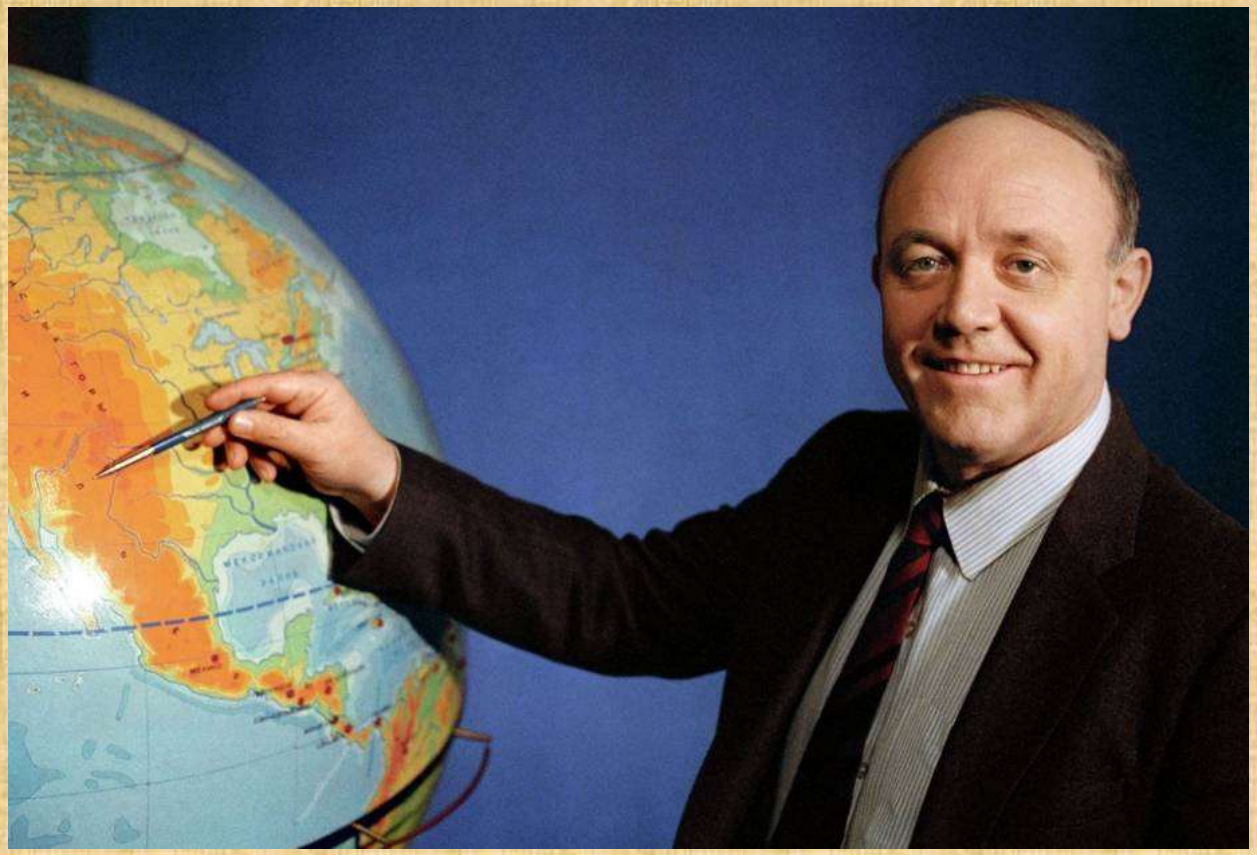


Владимир Несин

Российский путешественник, который обошел полмира пешком, проделав значительную часть пути босиком. Путешествовать бывший учитель физкультуры и тренер по самбо начал в 1995 году и продолжает по сей день. Несин ведет здоровый образ жизни.Отважный пешеход побывал в 150 странах мира и 12 раз пересек экватор пешком. Однажды Несин всего за день прошел по бездорожью рекордные 54 километра. О своих путешествиях он написал несколько книг. Несин не раз сталкивался с опасностью и попадал в неприятные ситуации в разных странах, но благодаря доброжелательному отношению к людям и уважению к природе смог уцелеть.

Владислав Кетов

Владислав Кетов совершил путешествие на велосипеде вдоль береговой линии Европы, Азии, Африки, Северной и Южной Америки. За 21 год и 21 день он преодолел свыше 169 тыс. километров и побывал в 196 странах. Свою кругосветку Кетов опасной не считает. По словам путешественника, если настроиться на общий ритм с природой, подобрать подходящее туристическое снаряжение и оборудование, то многих рисков можно избежать. Иногда ему приходилось ехать по заминированным дорогам, а на Дальнем Востоке, чтобы не сбиться с пути, Кетов двигался по следам тигра.



Юрий Сенкевич

Первой был двенадцатая экспедиция к Антарктиде, затем – плавание с Туром Хейердалом на лодке из папируса под названием «Ра», и не куда-нибудь, а в трансатлантический переход

Потом было ещё несколько плаваний, восхождение на Эверест, подготовка к походу на Северный Полюс.