

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ГТО С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



**ТУРИСТСКИЙ
ПОХОД**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**ФЕДЕРАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

При поддержке ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Учебно-методическое пособие

Авторы составители: Абрамовская В.Ю., Банникова В.А., Герасимов С.В.,
Гребенкин А.В., Конышев Е.В., Лусников В.Ю.

Киров
2020

УДК 796.5

ББК 75.81

Рецензент: Вепрев М.С., директор КОГАУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Туристский поход с проверкой туристских навыков: учеб.-метод. пособие / под общей редакцией Е.В. Коньшева– Киров: ФОСТКО, 2020. – 58 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для подготовки, проведения и организации судейства испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Данное учебно-методическое пособие создано в рамках реализации гранта Президента Российской Федерации на развитии гражданского общества №19-2-008450 «Ресурсный центр по подготовке к сдаче норм ГТО (туристский поход с проверкой туристских навыков)».

УДК 796.5

© ФОСТКО, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. О комплексе ГТО: история и современность
2. Испытание туристский поход в комплексе ГТО: нормы и требования
3. Процедура регистрации на сайте ГТО
4. Разработка туристского маршрута
5. Снаряжение для прохождения испытаний и его использование
6. Выполнение и методика судейства отдельных испытаний
7. Документационное обеспечение проведения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

Список рекомендованной литературы:

Приложение А. Заявка на прохождение испытания туристский поход с проверкой туристских навыков

Приложение Б. Маршрутный лист.

Приложение В. Рабочий протокол судейства туристских навыков.

Приложение Г. Протокол выполнения нормативов испытания.

ВВЕДЕНИЕ

С момента возрождения комплекса ГТО в России его популярность постоянно растет. Следует отметить, что для многих это мощный стимул для дальнейшего самосовершенствования и приобщения к здоровому образу жизни и спорту.

Однако, следует отметить, что в ряде регионов есть определенные проблемы связанные с организацией прохождения отдельных испытаний. В частности испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Это востребованный и один из наиболее универсальных видов испытаний, однако, для его прохождения необходимо специальное снаряжение, оборудование, сертифицированные маршруты, квалифицированные судьи и методическое обеспечение.

Данные учебно-методическое пособие создано в рамках реализации гранта Президента Российской Федерации на развитии гражданского общества №19-2-008450, с целью повышения качества организации и приема испытания ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

1. О КОМПЛЕКСЕ ГТО: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», который был утвержден в СССР 11 марта 1931 года.

В течении многих последующих лет комплекс ГТО изменялся. Менялись испытания, возрастные группы, знаки отличия. Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования). Комплекс ГТО стал одним из самых массовых движений. С 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени — более 100 000. В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников. В 1972—1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 чел. В одном 1979 году нормы ГТО сдали 11 827 227 чел., в том числе 1 582 267 — на золотой значок¹. С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале — около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса). За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек носят почетный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Распад Советского Союза сформировал большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. В 1991 году сдачи норм ГТО были приостановлены.

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

С 1 сентября 2016 года, все желающие приступили к выполнению государственных требований по выполнению ВФСК ГТО.

История развития выполнения норматива испытания ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» начинается в 2016 году с разработки сайта инициативной группой Федерации туризма Кировской области. В данный

¹ Уваров В. А. 50 лет на службе народу // Физическая культура в школе. — 1981. — № 3. — С. 2—5. — ISSN 0130—5581.

момент сайт является основой для Всероссийского проекта. Благодаря сайту в сентябре 2016 года появляются первые заявки на выполнение норматива. Из поданных 20 заявок, на выполнение испытания приходит лишь 4 человека и успешно сдают норматив на золотой значок.

С 2017 года выполнение нормативов проходит в рамках спортивно-туристских мероприятий города Кирова, Омутнинска и Суны, согласно единому календарному плану. На ноябрь 2019 годы испытание выполнили свыше 400 человек.

В инициативном порядке был разработан региональный сайт испытания <https://gto.mctor.ru/>

С 2019 года Федерация туризма Кировской области реализует проект «Ресурсный центр по подготовке к сдаче норм ГТО (туристский поход с проверкой туристских навыков)», при поддержке Фонда президентских грантов.

2. ИСПЫТАНИЕ ТУРИСТСКИЙ ПОХОД В КОМПЛЕКСЕ ГТО: НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков» является испытанием по выбору.

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее – «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) с III по IX ступени, и проверки туристских навыков с III по VII ступени при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов, и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма».

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III - V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется «направляющий» и «замыкающий» и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III - VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования. В зависимости от возраста участников имеются различия в протяженности туристского маршрута и проверке туристских навыков (рис. 2.1.).








 <p>III 11-12 лет</p> <p>5 километров + проверка турнавыков</p>	 <p>IV 13-15 лет</p> <p>10 километров + проверка турнавыков</p>
 <p>V 16-17 лет</p> <p>10 километров + проверка турнавыков</p>	 <p>VI 18-29 лет</p> <p>15 километров + проверка турнавыков</p>
 <p>VII 30-39 лет</p> <p>10 километров + проверка турнавыков</p>	 <p>VIII 40-49 лет</p> <p>5 километров</p>
 <p>IX 50-59 лет</p> <p>5 километров</p>	<p>Выполнение нормативов проводится в пешеходных, лыжных походах. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде; характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.</p>

Рис. 2.1. Особенности выполнения нормативов испытания в различных возрастных группах.

Проверка навыков может проводиться непосредственно в центре тестирования, а также при прохождении маршрута, или во время участия в туристских слетах и соревнованиях.



Рис. 2.2. Требования к получению знаков ГТО.

Для выполнения на золотой знак участнику необходимо продемонстрировать не менее 7 навыков, на серебряный – не менее 5 навыков и на бронзовый не менее 3 (рис. 2.2.).

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах, отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм золотого знака отличия.

3. ПРОЦЕДУРА РЕГИСТРАЦИИ НА САЙТЕ ГТО

Алгоритм регистрации участника для прохождения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» на сайте ГТО:

1. Находим сайт ГТО через поисковую систему или переходим на сайт по ссылке <https://www.gto.ru/> (рис. 3.1.)

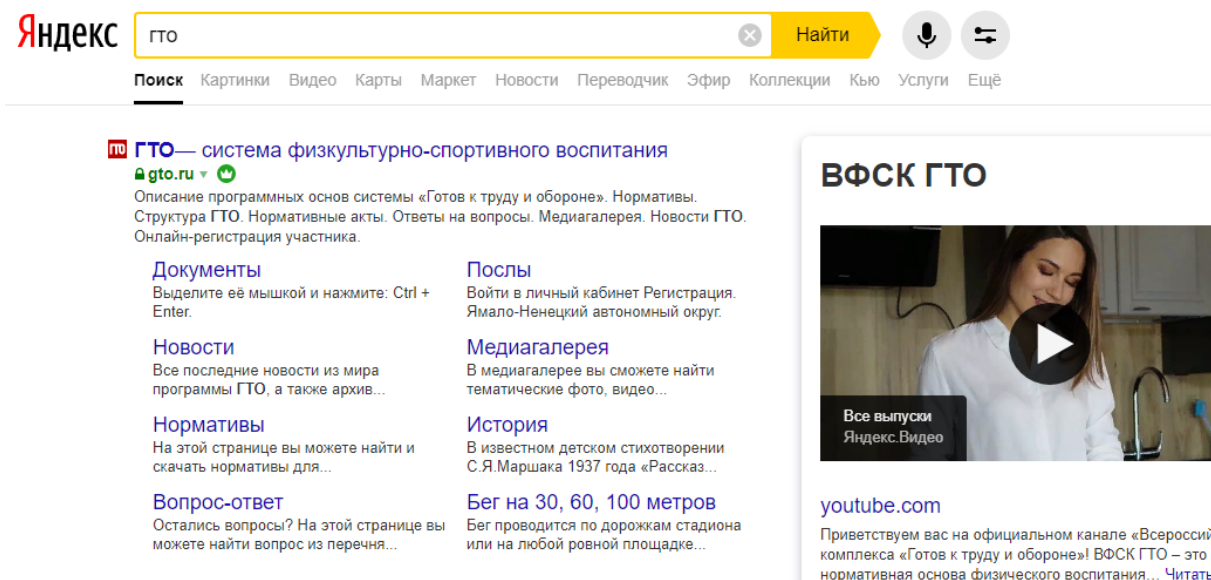


Рис. 3.1. Пример перехода на сайт ГТО через поисковую систему Яндекс.

2. На сайте выбираем «РЕГИСТРАЦИЯ» или «СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!» (рис. 3.2.)

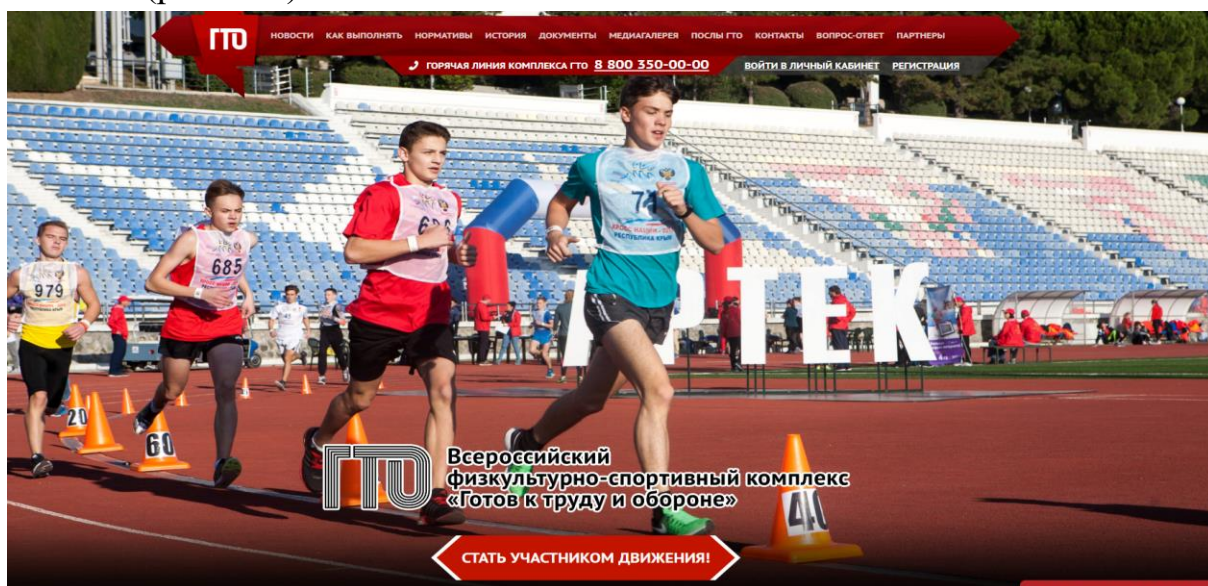


Рис. 3.2. Стартовая страница проекта ГТО и расположение иконки «СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!»

3. Указываем действующий корректный адрес электронной почты, который будет привязан к аккаунту и нажимаем «ОТПРАВИТЬ КОД» (рис. 3.3.).

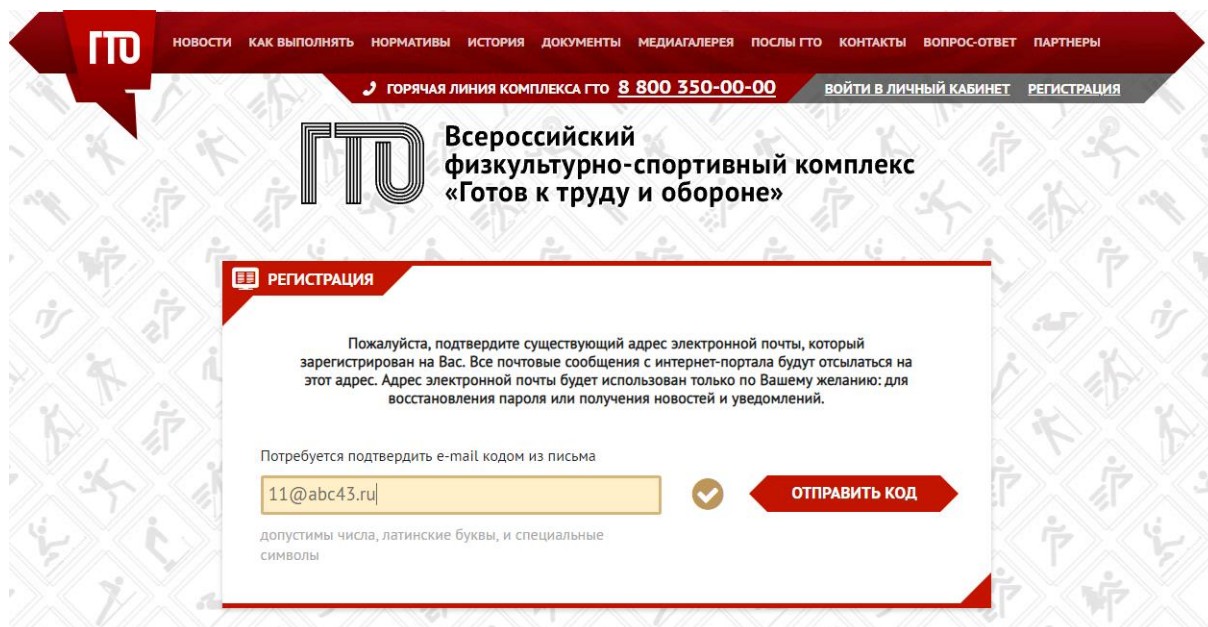



Рис. 3.3. Место ввода адреса электронной почты для завершения процедуры регистрации на сайте проекта ГТО

4. На указанный адрес электронной почты придет письмо (в течении 1-3 минут) с Вашим кодом активации (рис. 3.4.)

Ваш код активации для сайта gto.ru



gto.ru  info@gto.ru

Вам 

Здравствуйтесь.

Ваш код активации для сайта gto.ru: 416081

С уважением,

Министерство спорта Российской Федерации

и

АНО "Дирекция спортивных и социальных проектов"

Рис. 3.4. Скриншот письма с кодом активации, который должен прийти на указанный адрес электронной почты

5. Введите полученный код активации в соответствующее поле и нажмите кнопку «ПОДТВЕРДИТЬ» (рис. 3.5.)

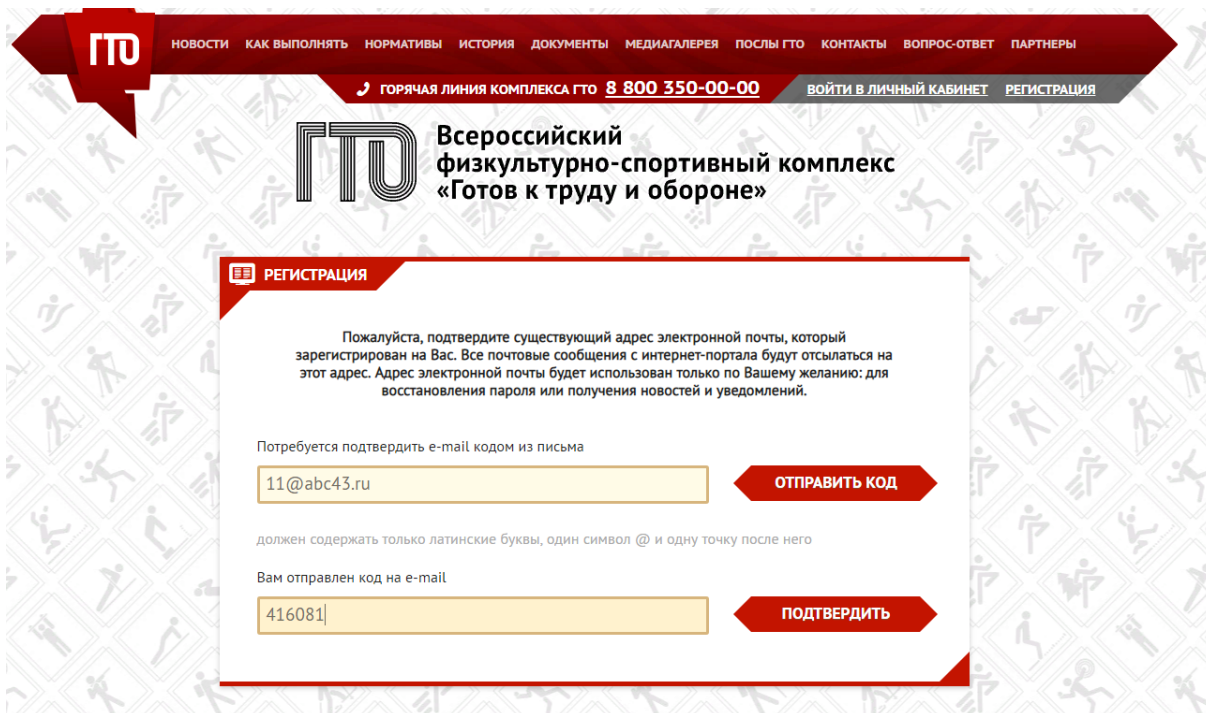
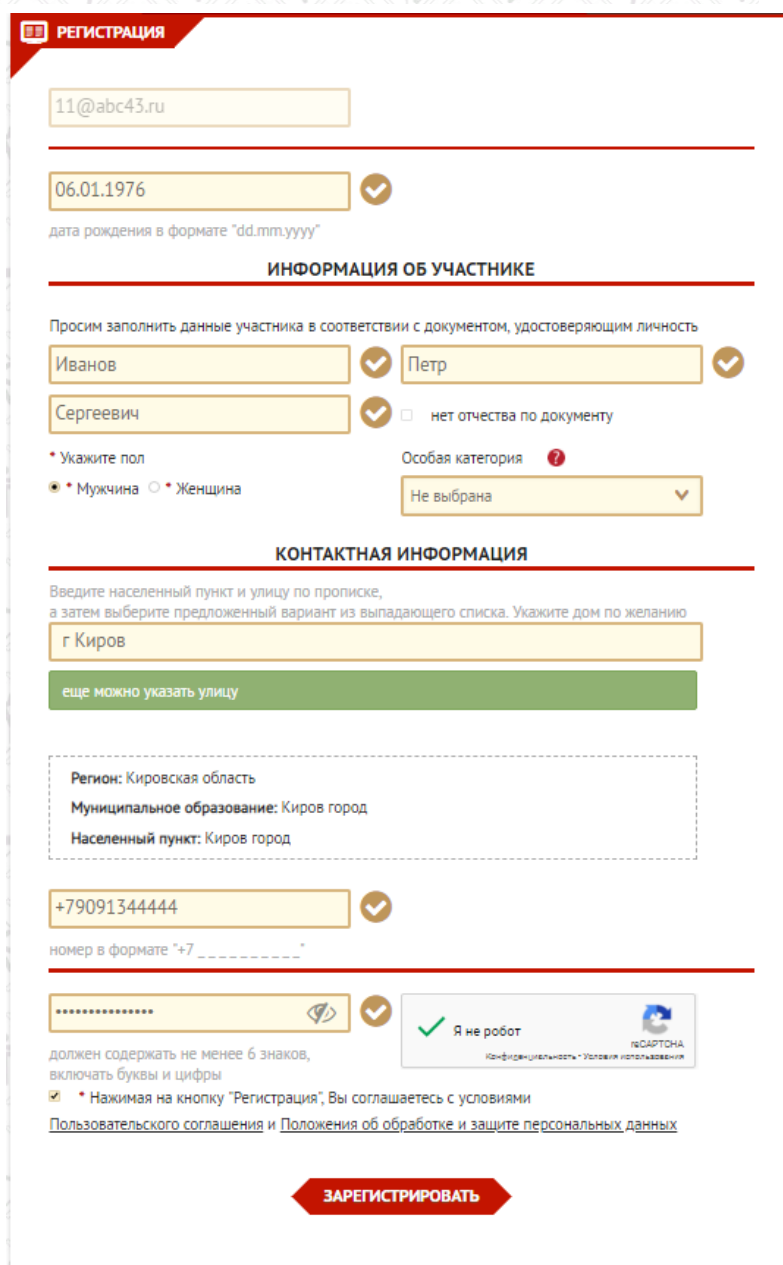


Рис. 3.5. Место ввода кода для регистрации

6. Заполняем регистрационную форму корректными персональными данными, придумываем пароль удовлетворяющий требованиям сайта, ставим галочку подтверждая согласие с Политикой по обработке персональных данных и принимая Пользовательское соглашение и нажимаем кнопку «ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ» (рис. 3.6.).

Рис. 3.6. Ввод персональных данных для регистрации на сайте ГТО

7. В случае принятия данных сайтом на следующей странице будут отображены требования испытания соответствующей ступени, а на электронную почту придет



приветственное письмо, которое будет содержать присвоенный системой УИН (рис. 3.7.).

Рис. 3.7. Скриншот с требованиями к испытаниям, соответствующих вашей возрастной группе

8. Перейдите к заполнению анкеты. Для этого в нижней части открывшейся страницы нажимаем «ПЕРЕЙТИ К ЗАПОЛНЕНИЮ АНКЕТЫ»

9. Авторизуйтесь на сайте с логином и паролем которые Вы указали при регистрации (рис. 3.8.)

Рис. 3.8. Процедура авторизации на сайте ГТО

ДИСЦИПЛИНЫ

Поздравляем!
Вы успешно прошли регистрацию на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)!
Приветственное сообщение с дальнейшими инструкциями было отправлено на Ваш адрес электронной почты.

ВАША СТУПЕНЬ ВФСК ГТО - VIII СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ) - 2020

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

БЕГ НА 2000 М (МИН,С)

Золото - 10.00
Серебро - 12.00
Бронза - 13.00

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

Золото - 9
Серебро - 6
Бронза - 4

АЛЬТЕРНАТИВА

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ

Золото - 20
Серебро - 12
Бронза - 9

АЛЬТЕРНАТИВА

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

Золото - 28
Серебро - 17
Бронза - 13

АЛЬТЕРНАТИВА

РЫВОК ГИРИ 16 КГ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

Золото - 28

ГТО НОВОСТИ КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОПРОС-ОТВЕТ ПАРТНЕРЫ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ РЕГИСТРАЦИЯ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ВХОД В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Адрес электронной почты
11@abc43.ru

Пароль
.....

Не снимайте галочку, если вы входите на сайт с общедоступного компьютера

ВХОД

ЗАБЫЛ ПАРОЛЬ РЕГИСТРАЦИЯ

10. Для завершения регистрации перейдите в свой профиль и отредактируйте его. Заполните обязательные поля профиля (рис. 3.9.).

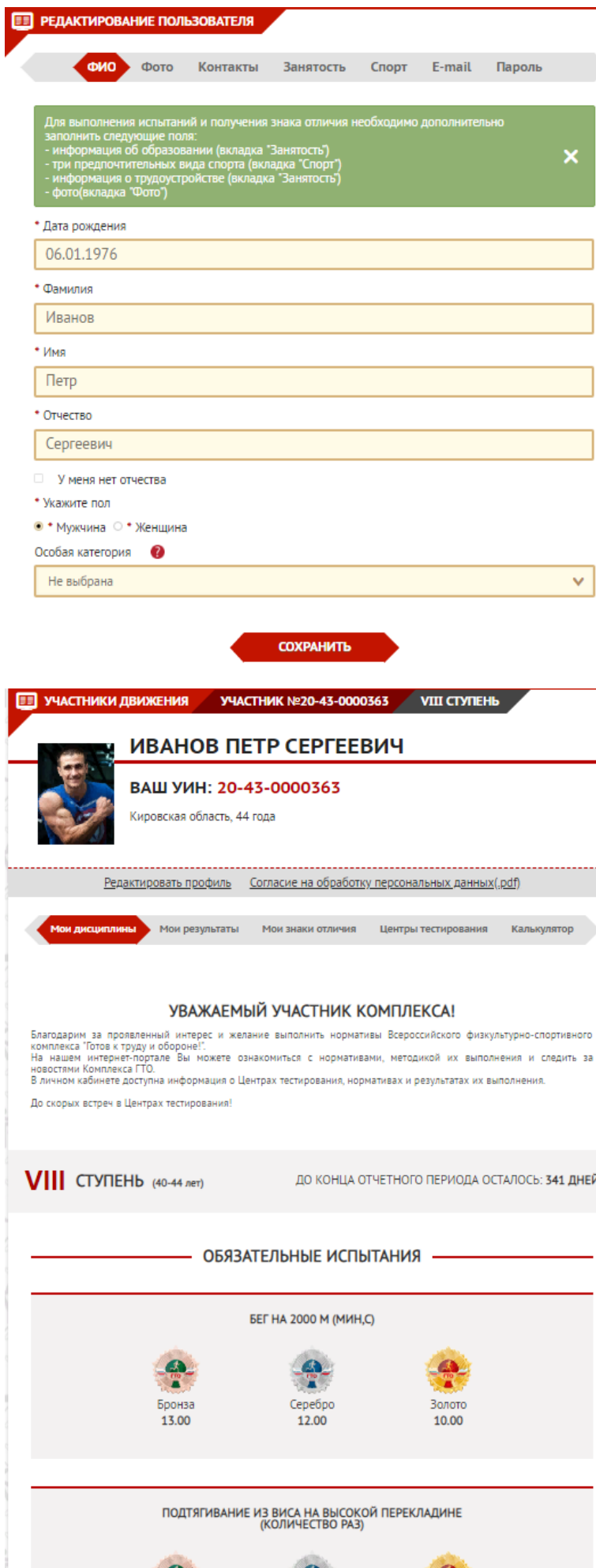
Рис. 3.9. Скриншот странички по редактированию профиля

11. После завершения регистрации можно пользоваться всем функционалом сайта (рис. 3.10.):

- просмотр требований комплекса (Мои дисциплины);
- просмотр информации занесенной на портал (Мои результаты).
- поиск информации о центрах тестирования (Центры тестирования);
- Калькулятор.

Рис. 3.10 Разделы, доступные участнику комплекса после завершения процедуры регистрации на сайте ГТО.

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер (УИН), который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря ID-номеру



Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) на сайте gto.ru в режиме on-line.

Для прохождения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» на территории Кировской области Вам необходимо обратиться в Ресурсный центр по подготовке к сдаче норм ГТО при Федерации оздоровительно-спортивного туризма Кировской области (г. Киров, ул. Казанская, 78/10, тел. 373931, <https://vk.com/43gto>).

4. РАЗРАБОТКА ТУРИСТСКОГО МАРШРУТА

Для предварительного проектирования нитки маршрута туристского похода нами предлагается воспользоваться сервисом Nakarte. Nakarte - это агрегатор различных картографических сервисов, сайт, который создан туристами для туристов.

Алгоритм работы по проектированию маршрута спортивного туристского похода с использованием сервиса Nakarte:

1. Перейдите на сайт сервиса Nakarte. Находим сайт через поисковую систему или переходим на него по прямой ссылке <https://nakarte.me> (рис. 4.1.)

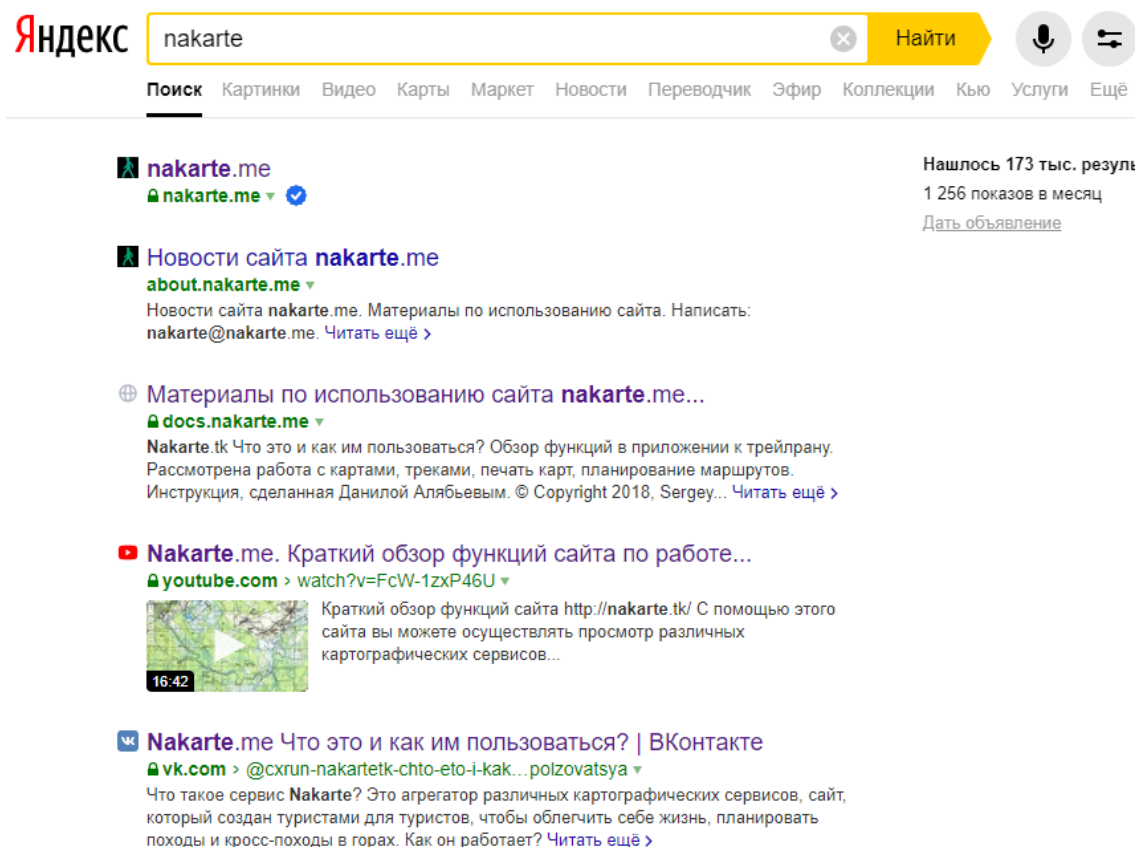


Рис. 4.1. Пример перехода на сайт Nakarte через поисковую систему Яндекс

2. Настройте режимы сервиса, выберите территорию, масштаб, картографическую основу и необходимые слои (рис. 4.2.)

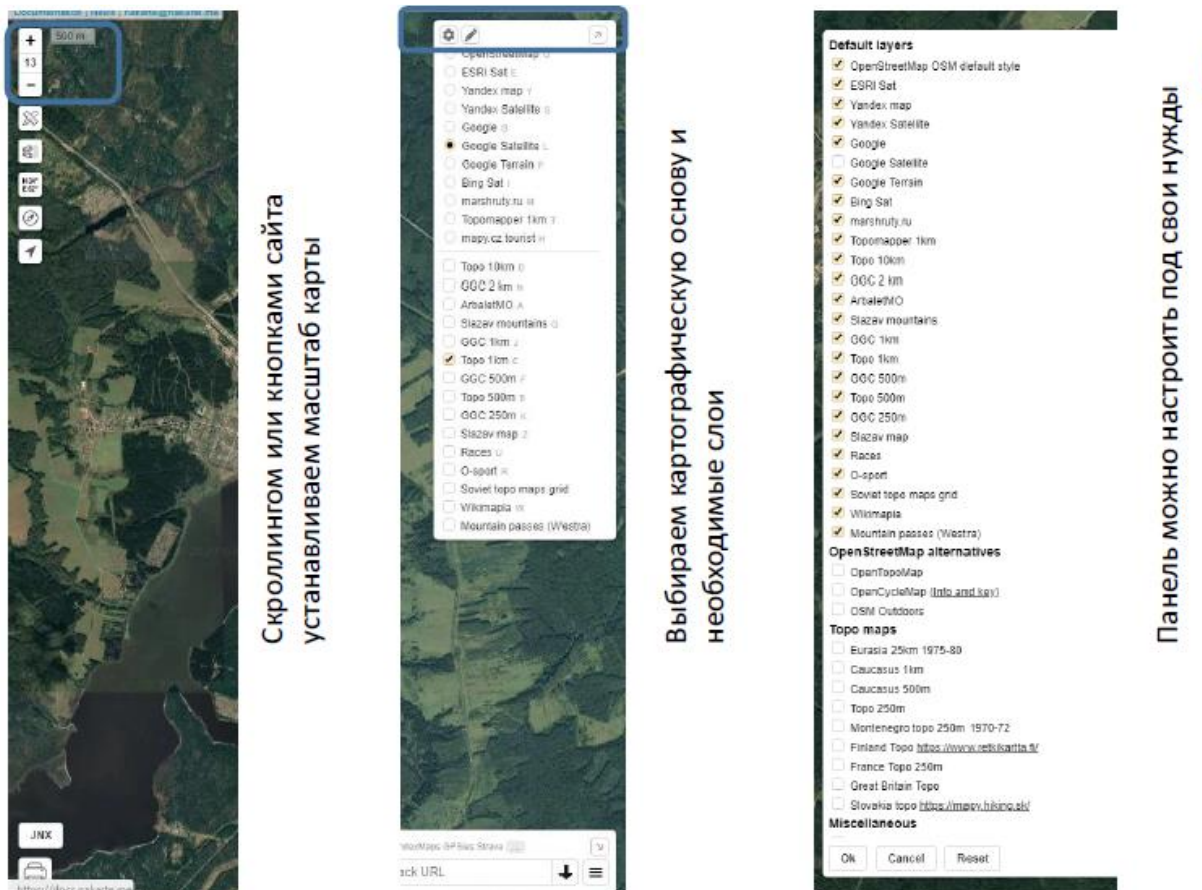


Рис. 4.2. Процедура настройки сервиса Nakarte

3. Изучите возможности сервиса (рис. 4.3.):

- Можно определить прямой и обратный азимут (включая магнитный), расстояние, вывести профиль между точками.

Рис. 4.3. Пример определения азимута и построение профиля между точками

Профиль позволяет получить информацию как по всему маршруту (перепады высот, градиенты, протяженность), так и по любому участку (точке маршрута)

- Можно определить координаты любой точки на карте (рис. 4.4.).

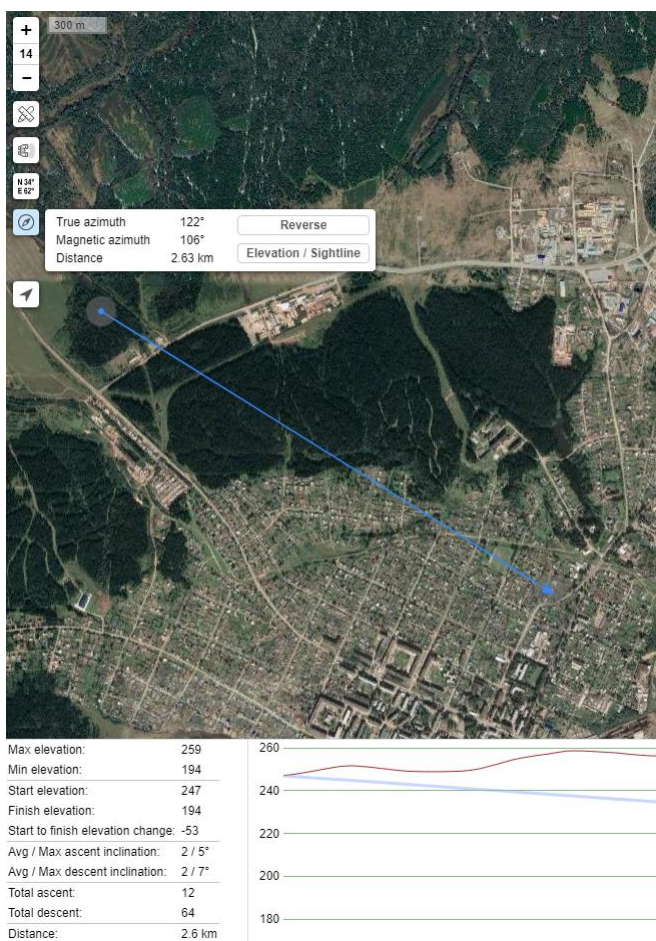




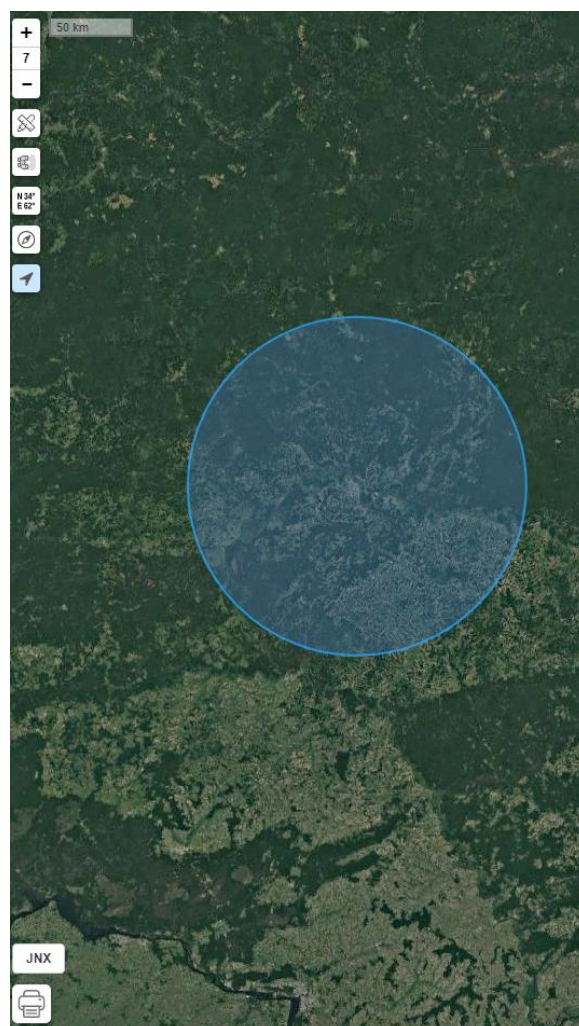
Рис. 4.4. Определение координат точки.

- Привязать карту к своему местоположению (точность зависит от наличия в системе навигационного модуля) (рис. 4.5.)

Рис. 4.5. Расположение значка для привязки карты к своему местоположению

4. Постройте маршрут похода

Перед началом прокладки маршрута рекомендуем провести предварительные замеры расстояний, направлений, изучить профили участков. Далее для начала построения трека выбираем инструмент «Measure distance» и щелчками ЛКМ (левой кнопки мыши) устанавливаем маршрутные точки. Маршрутные треки отображаются в правом нижнем углу. На карте отображаются треки помеченные галочкой. Для завершения формирования трека щелкаем по конечной точке ЛКМ (рис. 4.6.). Для создания нового трека повторно выбираем инструмент «Measure distance».



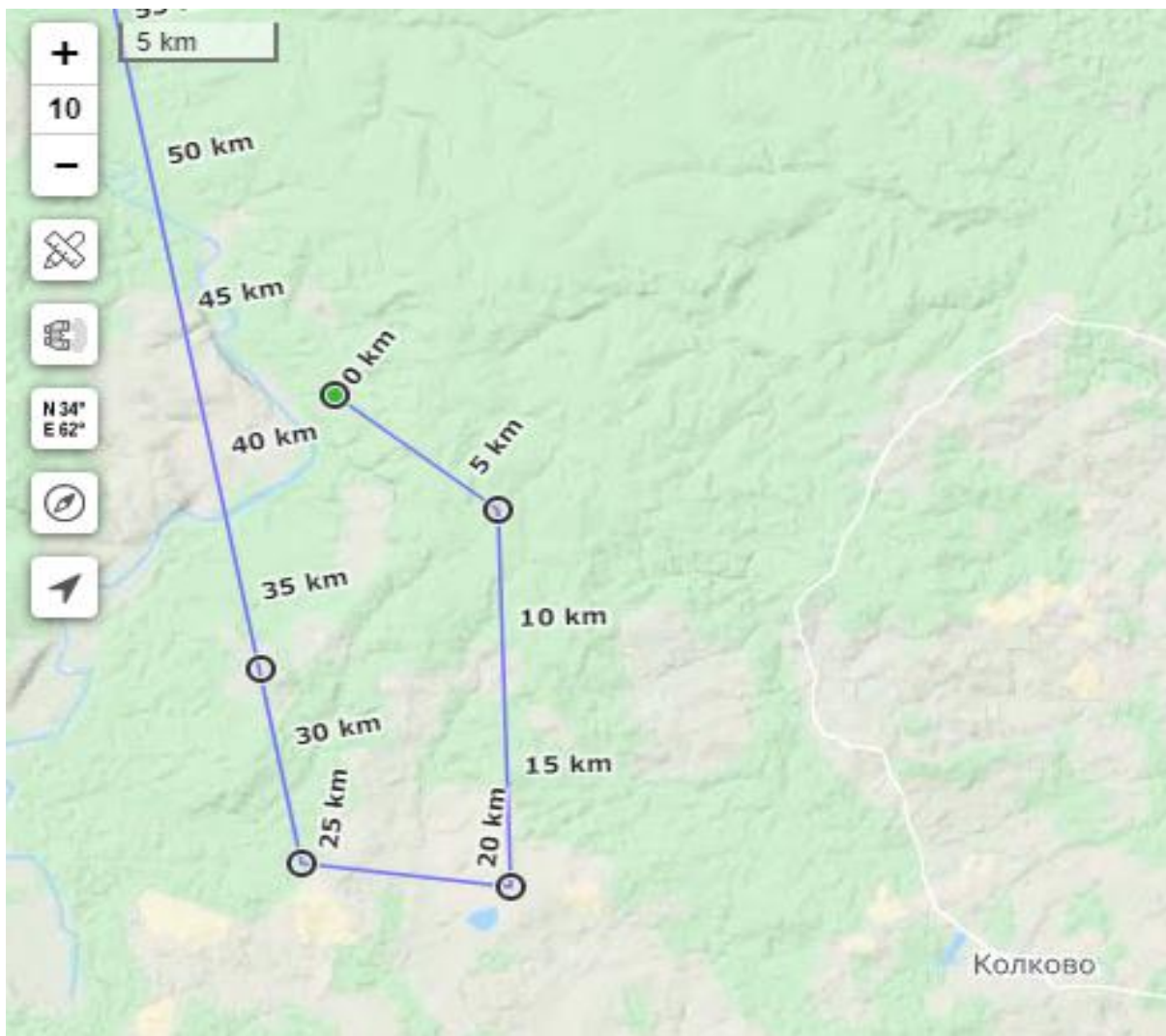
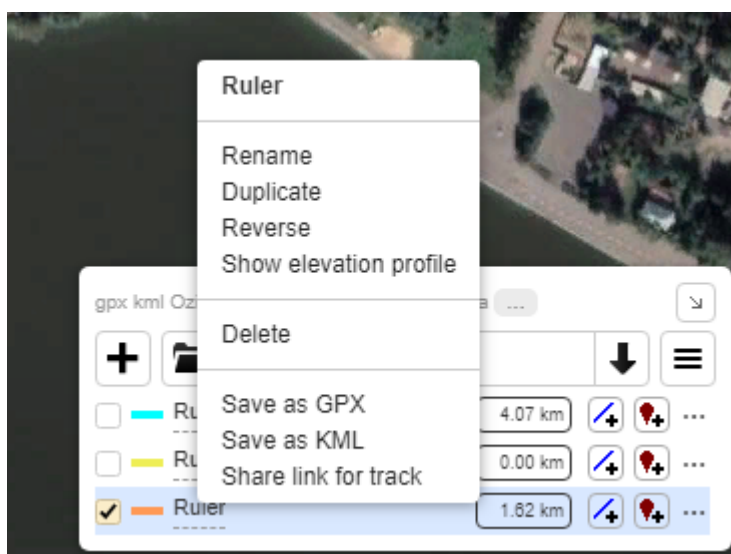


Рис. 4.6. Пример построения маршрута

У треков можно менять цвет, переименовывать, копировать, удалять, дробить, так же можно увидеть отображение длины трека.

Рис. 4.7. Расположение «окна» с треками маршрутов.

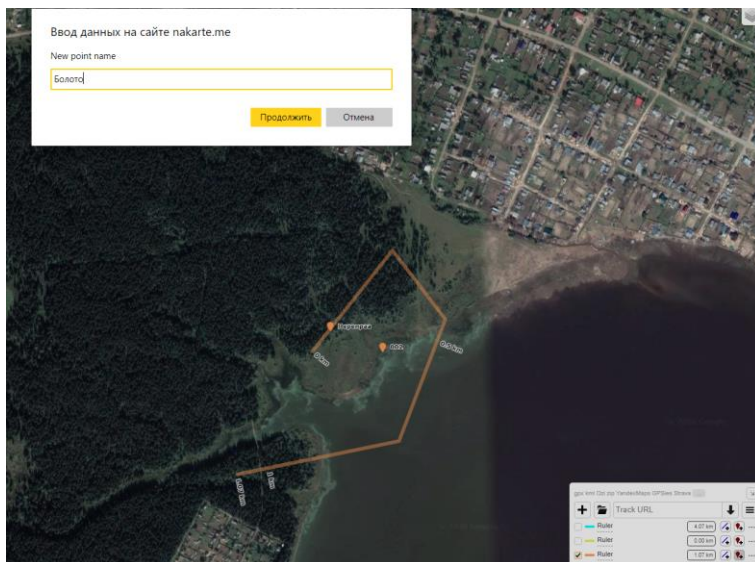
Для изменения трека щелчком ЛКМ выделяем трек и щелкаем в нужном месте трека ЛКМ. Будет создана новая маршрутная точка, и в этом месте мы можем, удерживая ЛКМ изменять конфигурацию трека (рис. 4.7.).



5. Корректировка трека маршрута.

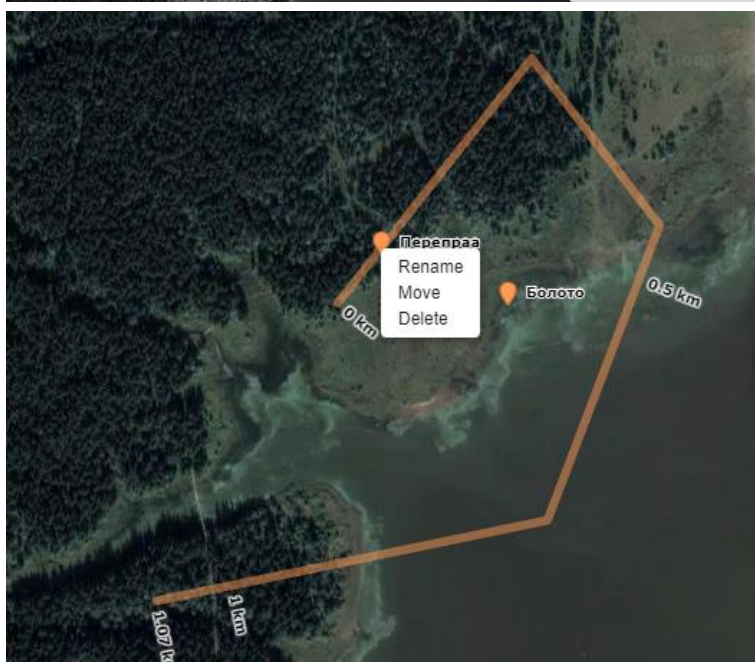
Для создания дополнительных информационных точек выберите инструмент «ADD POINT», щелкните ЛКМ в нужном месте, дайте название точке (рис. 4.8.).

Рис. 4.8. Ввод названия точки на маршруте



Созданную точку можно: переименовать, перенести и удалить. Для вызова контекстного меню щелкните по точке ПКМ (правая кнопка мыши). Если Вы выберете перенос щелкните ЛКМ в любом месте карты и точка будет перенесена (рис. 4.9.).

Рис. 4.9. Варианты изменения точки на карте

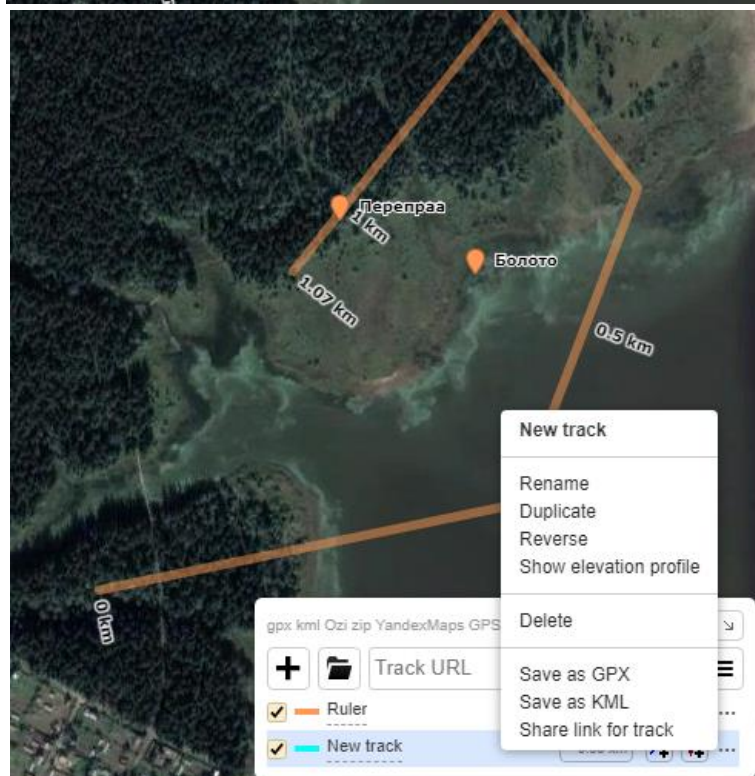


Для того, чтобы изменить трек маршрута, его необходимо выбрать в меню и выделить (рис. 4.10.).

Рис. 4.10 Выделение и изменение трека маршрута.

Для выделенного трека применимо:

- Переименование
- Дублирование
- Разворот
- Отображение профиля
- Удаление



- Сохранение в формате GPX
- Сохранение в формате KLM
- Сохранение трека в виде ссылки (созданную ссылку можно передать и в дальнейшем открыть трек по ссылке или загрузить его к своим)

6. Сохранение трека маршрута.

Для треков доступны групповые операции:

- сохранить в виде ссылки все треки (рис. 4.11.);
- сохранить в виде ссылки выделенные треки (рис. 4.12.);
- удалить все треки;
- удалить не выделенные треки.

Рис. 4.11. Расположение меню возможных вариантов работы с сохраненными треками маршрутов

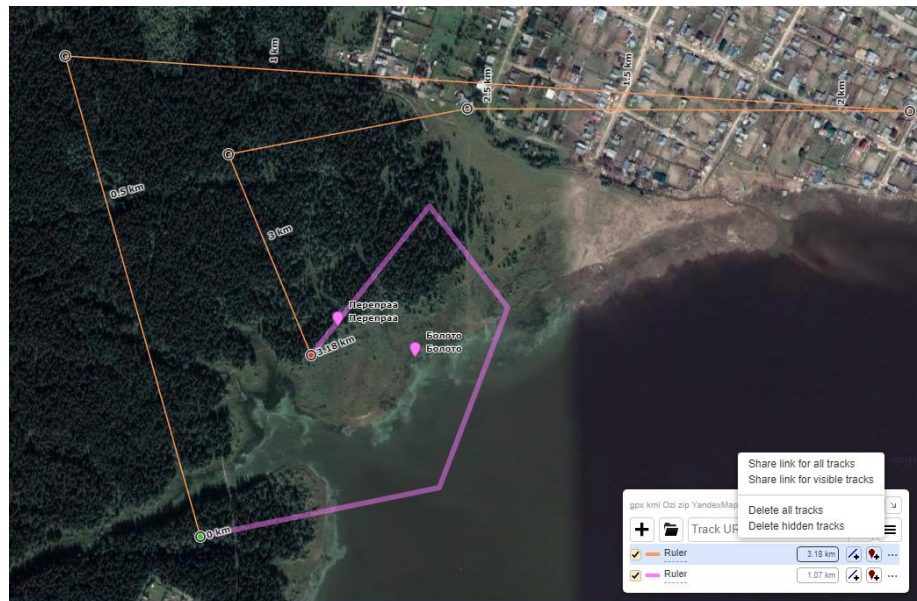


Рис. 4.12. Трек можно добавить по ссылке

7. Подготовьте необходимые варианты картографических материалов:

- В форме ссылки (для передачи коллегам или открытия и навигации на смартфоне (в браузерном формате))
- В виде файла формата GPX или KML для загрузки в навигатор
- В формате PDF для распечатки (рис. 4.13.).

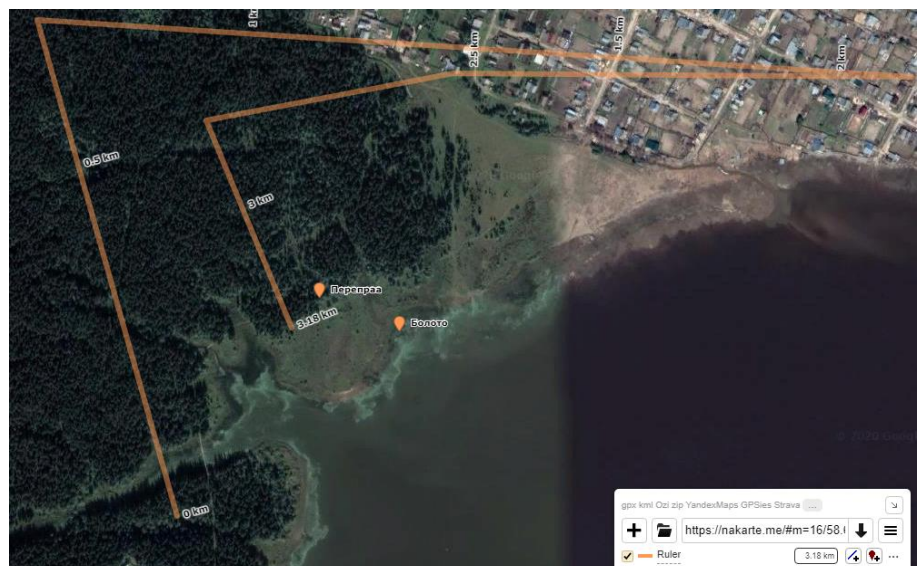




Рис. 4.13. Функция «PRINT MAP» (левый нижний угол) позволяет подготовить печатные картографические материалы в формате PDF

Более подробно о работе сервиса накарте.ме вы можете прочитать, пройдя по ссылке - <https://vk.com/@cxrun-nakartetk-что-это-и-как-им-polzovatsya>

5. СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Для проведения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» необходимо наличие специального и личного снаряжения. В Кировской области создан ресурсный центр на базе Федерации оздоровительно-спортивного туризма Кировской области с привлечением средств Фонда президентских грантов, в котором имеется необходимое специальное снаряжение. В нем вы также можете получить консультацию по подбору и подготовке снаряжения для прохождения испытаний (рис. 5.1).

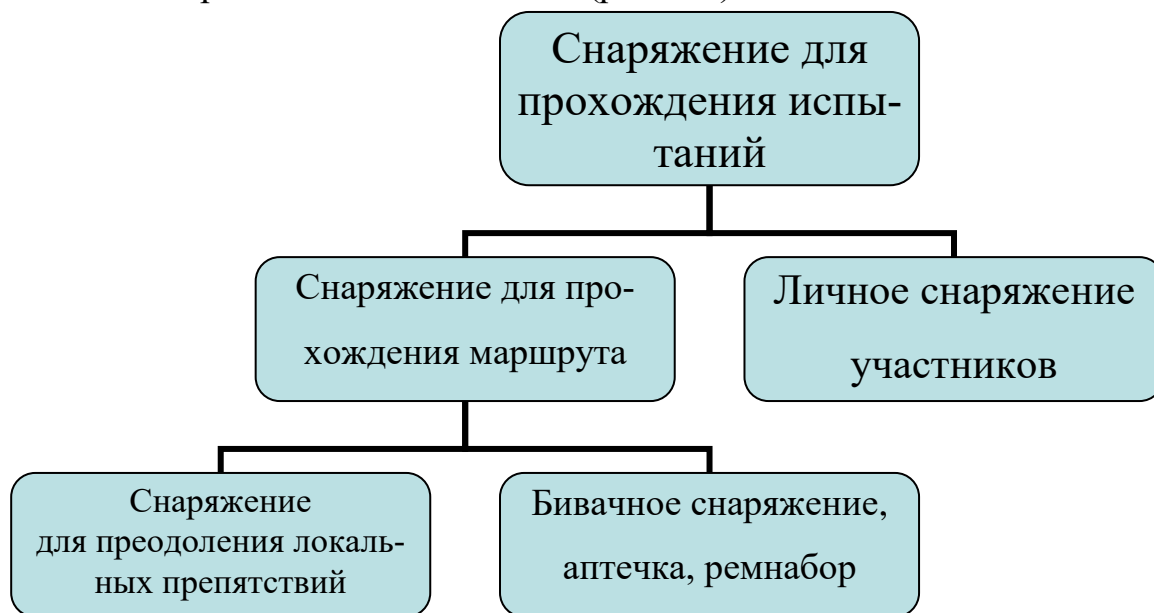


Рис. 5.1. Категории снаряжения, необходимого для прохождения испытания туристский поход.

Снаряжение для прохождения локальных препятствий

Вам потребуется:

- Каски (рис. 5.2). Назначение: Защита головы от попадания мелких предметов.

Рис. 5.2. Каска с четырехточечной системой подвески и регулятором подвески под размер головы

- Системы страховочные (рис. 5.3). Предназначены для купирования опасности падения с высоты, и обеспечения непрерывной связи с точками опоры, и страховки. Оптимальным вариантом для прохождения испытания является универсальная ИСС.





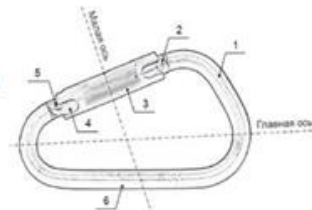
Рис. 5.3. Пример универсальной индивидуальной страховочной системы

- Карабины (рис. 5.4). Назначение: быстроразъемный соединительный элемент.

1. Конструкция защелки
 - а. Без муфты
 - б. Закутка
 - в. Автомат

2. Материал
 - а. Алюминий
 - б. Сталь
 - в. Титан

3. Нагрузка



- Масса карабина не более **0,45 кг**.
- Карабин с замкнутым затвором должен выдерживать по главной оси статическую нагрузку **не менее 10 000 Н (1000 кг)** в течение не менее 180 с.
- Карабин с раскрытым затвором должен выдерживать по главной оси **статическую нагрузку не менее 7000 Н (700 кг)** в течение не менее 180 с.
- Карабин с замкнутым затвором должен выдерживать по малой оси **статическую нагрузку не менее 5900 Н (590 кг)** в течение не менее 180 с.
- Карабин с замкнутым затвором должен выдерживать по главной оси **динамическую нагрузку, возникающую при падении груза массой (100 ± 1) кг с высоты (2,00 ± 0,05) м**.

Рис. 5.4. Виды карабинов

- Спускные устройства (Восьмерка) (рис. 5.5). Назначение: Устройство для спуска по веревке. Устройство для страховки.

СУ Восьмерка



Варианты использования



Рис. 5.5. Спуское устройство «восьмерка» и варианты его применения

- Зажимы (Жюмар) (рис. 5.6). Назначение: удержание участника на веревке.



Рис. 5.6. Варианты работы с жумаром

- Веревка основная (рис. 5.7). Назначение: элемент соединения, страховки и опоры. Рекомендовано использовать веревку диаметром 10 мм.

Материалы

● Полипропилен / Химически нейтрален.

● Полиамид (капрон)

● Полиэстер (лавсан, полиэфир)

	Полипропилен	Полиамид	Полиэстер
Предел прочности	средний	высокий	средний
Эластичность	средняя	высокая	средняя
Сопротивление истиранию	удовлетворительное	отличное	отличное
Устойчивость к УФ	удовлетворительная	хорошая	отличная
Влагопоглощающая способность	низкая	высокая	средняя



Рис. 5.7. Виды и характеристики веревок.

- Репшнур (рис. 5.8). Назначение: блокировка систем, локальные петли на опорах. Рекомендованная длина 4 метра, диаметр веревки 10 мм.



Рис. 5.8. Применение реп-шнура для блокировки ИСС и вязки локальной петли.

Бивачное снаряжение

Общий список группового бивачного снаряжения:

- Тент групповой (рис. 5.9). Назначение: защита от неблагоприятных факторов природной среды - ветра и дождя. Тент изготавливается из легкой водонепроницаемой ткани. Размеры тента 3*4 метра, 4*5 метра, 4*6. В качестве оттяжек используется 4-6 мм шнур длиной от 5-6 метров.



Рис. 5.9. Варианты установки тента и способы крепления оттяжек.

- Каркасная палатка (рис. 5.10). Назначение: защита от неблагоприятных факторов природной среды - ветра и дождя. При выборе палатки обращаем внимание на вес, материал каркаса, материал тента, водонепроницаемость (водяной столб) дна (10000 мм) и тента (5000-7000).



Рис. 5.10. Виды палаток

- Коврик (рис. 5.11). Назначение - теплоизоляция.



Вспененные материалы



Надувные коврики

Рис. 5.11. Виды ковриков.

- Спальный мешок (рис. 5.12). Назначение - теплоизоляция. В качестве наполнителя могут использоваться: синтепон, холофайбер, пух.



Одеяло



Куколка

Рис. 5.12. Виды спальных мешков

- Таганок (рис. 5.13). Назначение - устройство для приготовления пищи. Конструкция: разборные/неразборные. Материалы сталь, алюминий, нержавеющей стали.



Рис. 5.13. Виды таганков.

- Топор, пила (рис. 5.14). Назначение – для заготовки дров, выполнения хозяйственных и строительных работ. Материалы ручки: дерево/пластик.



Рис. 5.14. Виды топоров и пил

- Набор котлов (рис. 5.15). Назначение – приготовление пищи.



Рис. 5.15. Виды котлов

Личное снаряжение

- Обувь (основная) – ботинки закрывающие голеностоп, со шуровкой на рифленой подошве, с толстой стелькой (рис. 5.16). Требования: надежная фиксация голеностопа и рифленая подошва.

Рекомендации:

- Наличие крючков для быстрой шнуровки
- Пришитый к боковинам язык
- Минимальное количество швов
- Плотный носок
- Водонепроницаемая пропитка



Рис. 5.16. Рекомендации по подбору основной обуви

Обувь (запасная) – кроссовки (сапоги) (с толстой стелькой) (рис. 5.17). Назначение - Защита от неблагоприятных факторов природной среды. В зависимости от сезона и региона похода рекомендуется в межсезонье сапоги ЭВА. (Стелька 10 мм обязательна). Они легкие, теплые и водонепроницаемые, однако легко могут повредиться. В летний период рекомендуются спортивные кроссовки. Они легкие, хорошо вентилируются, достаточно быстро сохнут, но и легко промокают.



Рис. 5.17. Варианты запасной обуви для различных сезонов

Одежда. Общий принцип подбора одежды – трехслойность (рис. 5.18). Она обеспечивает защиту от ветра, утепление, влагоотведение.



Рис. 5.18. Пример подбора одежды по принципу «трехслойности».

- Штормовой костюм однослойный (куртка, брюки) (рис. 5.19). Требования: водоотталкивающая, ветроустойчивая, огнеупорная ткань. Назначение - защита от неблагоприятных факторов природной среды согласно сезона.



Рис. 5.19. Варианты куртки штормового костюма

- Накидка от дождя (рис. 5.20). Назначение – усиление защиты от осадков штормового костюма, или в качестве запасного средства. Тканевые накидки с проклеенными швами более прочные и дорогие. Полиэтиленовые накидки

легче, дешевле, однако под ними сильнее образуется конденсат и они менее прочные.

Тканевая, проклеенные швы Полиэтиленовая



Рис. 5.20. Варианты накидок для защиты от дождя

- Флиска (поларка) легкая, теплосберегающая (рис. 5.21). Назначение: защита от холода/ удержание тепла. Материалы комбинированные: шерсть, пух, структурированные пропилен, капрон, лавсан, полиэтилен. Названия тканей: флис (полиэстер, лавсан), полартек (ТМ полиэтилен), виндблок (полиэтилен, мембрана).



Рис. 5.21. Кофта из полартека и особенности полартека

- Термобелье (в случае если t воздуха ниже 5 градусов) и 1 запасной комплект нательного белья (футболка, трусы, носки) (рис. 5.22). Для выполнения некоторых работ и защит кистей рук от физического и температурного воздействия понадобятся рабочие перчатки.

- Термобелье (межсезонье)

- Трикотажное белье (лето)



Рис. 5.22. Варианты нательного белья в летний период и межсезонье

- Головной убор обеспечивающий защиту от солнца и иных неблагоприятных факторов окружающей среды (рис. 5.23)

Лето. Защита от солнца.

Межсезонье. Утепление.



Рис. 5.23. Варианты головных уборов для различных сезонов года.

Окончательный выбор снаряжения зависит от погодных условий, особенностей территории, по которой проложен маршрут и набора этапов для испытания.

6. ВЫПОЛНЕНИЕ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ОТДЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Методика судейства этапов, входящих в испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков» разработана на основе Методических рекомендаций по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 N 542» (утв. Минспортом России 01.02.2018).

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода

Участник должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Участник должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;
- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;
- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования

Проведение испытания проводится как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;

- было соблюдено равенство условий для всех участников.

Форма одежды и требования к снаряжению

Одежда и обувь должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участники к тестированию не допускаются.

Техническое обеспечение группы на маршруте

Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы.

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Туристские этапы

1. Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде.

2. Разжигание костра (без учета времени на заготовку дров) – до 10 минут.

3. Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов).

4. Вязка узлов.

5. Навыки ориентирования.

6. Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов.

7. Экологические навыки.

8. Выживание в природной среде.

Более подробно особенности организации судейства на этапах изложены в таблице (табл. 1). Мы рекомендуем при организации испытаний учитывать естественные природные условия и моделировать ситуации, которые могут возникнуть в реальном походе. К примеру. При вязке узлов дать возможность участнику поставить тент на опоре, в этом случае необходимо будет завязать не менее 2-х узлов.

При проверке экологических навыков возможно провести наблюдение по фактам действий участников с одноразовой упаковкой (при организации обеда или перекуса), действий по организации костра (снятие дерна и помещение его обратно перед уходом со стоянки.)

В рамках проверки компетенций «Выживание в природной среде» возможно просить абитуриентов продемонстрировать действия, в ситуации, если человек потерялся в лесу. Установление связи и использование телефона для организации поиска.

Таблица -1 Особенности организации и судейства этапов,
входящих в испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

№ п/п	Наименование туристического навыка	Контрольное время на выполнение	Требование к выполнению	Количество судей	оценка
1	Установка палатки	10 мин. – установка палатки типа «домик» 15 мин. – установка каркасной палатки	Выполняется группой до 4 человек. Используются 2-3 местные палатки	2 судьи на 1 палатку	зачет - правильная установка палатки; незачет: - не правильная установка палатки; - истечение контрольного времени на выполнение навыка.
2	Разжигание костра	до 10 мин. (без учета времени на заготовку дров)	Туристической группе необходимо: - подготовить кострище (в случае отсутствия специально оборудования для костра места); - заготовить необходимое количество дров; - развести костер определенным методом (на усмотрение организаторов – шалаш, колодец, звездочка, ноля, таёжный , пирамида); - рекомендуется кипятить воду (кол-во воды в котелке – 1 л.) или пережигать нить (расположение нити на 20 см выше уложенных дров).	2 судьи на 1 кострище	зачет: - обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - доведение до состояния «белого ключа» незачет: - невыполнение условий; - истечение контрольного времени
3	Вязка узлов	5 минут	Участники вытаскивают карточки с наименованием 2 узлов из числа перечисленных: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка и завязывают их. Узел считается завязанным правильно при отсутствии перекручивания веревки, соответствии эталону (должен быть вывешен) и наличии контрольного узла (для всех узлов кроме восьмерки)	2 судьи	зачет: - правильно завязанные узлы; незачет: - не правильно завязанные узлы; - истечение контрольного времени.

4	Навыки ориентирования	3 минут	Участнику необходимо в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов.	2 судьи	зачет: - определение азимута с точность до 10 градусов. незачет: - не правильное определение азимута; - истечение контрольного времени.
5	Оказание первой помощи	без учета времени	Участник выполняет следующее задание: - рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки); - отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.	2 судьи	зачет: - выполнение задания. незачет: - не правильное выполнение задания.
6	Способы транспортировки «пострадавшего»	без учета времени	Участники рассказывают или демонстрируют один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках) способов транспортировки «пострадавшего»	2 судьи	зачет: - выполнение задания. незачет: - не правильное выполнение задания.
7	Экологические навыки	без учета времени	Группа демонстрирует на практике следующие задания: - утилизация, сбор и вынос мусора; - восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов; - расчистка и благоустройство родников.	2 судьи	зачет: - выполнение задания. незачет: - не правильное выполнение задания.
8	Выживание в природной среде.	без учета времени	Участникам предлагают карточки с вопросами по выживанию человека в природной среде и вариантами ответов. Необходимо отметить тот вариант, который участник считает верным. Учитывается количество правильных ответов. Возможные вопросы: съедобные и лекарственные растения, использование в пищу животных и рыб, организация ночлега без снаряжения, прогноз погоды, безопасность в походе и др.	2 судьи	зачет: - выполнение задания. незачет: - не правильное выполнение задания.

преодоление естественных препятствий (от 2 до 4-х препятствий по выбору организаторов)					
9	Подъем, траверс, спуск по травянистому склону без страховки	без учета времени	Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 гр., протяженность каждого участка до 30 метров.	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия; незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания
10	Подъем по склону с альпенштоком	без учета времени	Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40°, протяженность до 40 метров.	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия; незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания
11	Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки.	без учета времени	Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия; незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания
12	Траверс, спуск по склону с альпенштоком.	без учета времени	Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40°, протяженность каждого участка до 40 метров	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия; незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания
13	Преодоление заболоченного участка по кочкам	без учета времени	Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия;

			этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги		незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания
14	Преодоление болота по жердям (сланям, гати)	без учета времени	Протяженность этапа 20-25 метров.	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия; незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания
15	Преодоление чащобного, буреломного участка	без учета времени	Длина чащобного участка (завала) – до 20 метров	2 судьи	зачет: - преодоление препятствия. незачет: - не прохождения участка
16	Переправа по бревну с перилами (веревками)	без учета времени	Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия; незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания
17	Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки)	без учета времени	Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40°, протяженность до 40 метров.	2 судьи	зачет: - прохождение препятствия; незачет: - срыв участника на препятствии; - не прохождение испытания

7. ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ»

Отчетными документами о совершении туристского похода комплекса ГТО являются:

- Приказ по образовательной организации о совершении похода/заявка на прохождении испытания (Приложение А);
- Маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца (Приложение Б);
- Рабочий протокол судейства туристских навыков (Приложение В);
- Протокол выполнения нормативов испытания (Приложение Г);
- Справка со штампом маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) о совершении похода или выписки из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.;
- Использование посторонней помощи;
- Действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
- Невыполнение требований судей.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гмырина О.Л. Методические рекомендации по организации и судейству вида испытания ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): туристский поход с проверкой начальных туристских навыков» /О.Л.Гмырина – Пермь: Региональный оператор ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Пермском крае ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края», 2017. – 24 с.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) (Категорирование маршрута и его определяющих препятствий)
3. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018 - 2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 N 542 (утв. Минспортом России 01.02.2018)
4. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. - Режим доступа: <https://user.gto.ru/>

Рабочий протокол

№	Ф.И.О.	Туристский навык
		Костер
1.	Иванов И.П.	да
...		

Судья _____ / _____

Ф.И.О.

Протокол выполнения нормативов испытания



Федерация оздоровительно-спортивного
туризма Кировской области

ВФСК «Готов к труду и обороне»
испытание «Туристский поход»

Протокол выполнения нормативов испытания

Кировская область, г. Киров

01.01.2020

№	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	УИН	Пол	Спортивный разряд с указанием вида спорта	Степень	Протяженность пройденного маршрута (км)	Выполнение туристских навыков								Общее количество выполненных навыков	Выполнен норматив на золотой, серебрянный, бронзовый знак
									Постановка палатки	Разжигание костра	Навыки ориентирования	Навесная переправа	Переправа по бревну	Подъем по вертикальным перилам	Экологические навыки	Оказание первой помощи		
1.	Иванов	Иван	Петрович	ID 1643 0000 586	М	2 бокс	VI (18-24)	15	1	1	1	1	1	1	1	1	8	золотой
...																		

Главный судья

ФОСТКО

При содействии ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ

Учебно-методическое пособие

Авторская редакция

Тех. редактор Д. П. Прозоров

Подписано в печать 17.04.2020. Печать цифровая.

Бумага для офисной техники. Тираж 35 экз. Заказ № 65.

Общество с ограниченной ответственностью «Про Печать»
Адрес: 610035, г. Киров, ул. Воровского, д. 107, оф. 314, тел. (8332) 255-405

Учебно-методическое пособие
подготовлено в рамках реализации проекта
«Ресурсный центр по подготовке к сдаче норм ГТО
(туристский поход с проверкой туристских навыков)»
с привлечением средств Фонда президентских грантов.